№17 (441) август–сентябрь 2013

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

■ Артроз кистей: ни пробку открутить, ни ложку удержать

■ Не курите, мальчики, посинеют пальчики!

Прирастает к талии любой перекус

СТР. 20

12+

Кошмарики

СКОРЕЕ ВСЕГО, БРОВИ НЕ ВЫРАСТУТ ЗАНОВО...

Банальное окрашивание бровей может привести к непоправимым последствиям.

Недавно Анна К. из Пермского края, прошедшая эту процедуру, навсегда лишилась бровей. В салоне красоты ей сначала сделали коррекцию их формы воском, а затем нанесли краску. Женщина пожаловалась на жжение, но косметолог заверила, что это нормально. На следующее утро женщина проснулась без бровей и с сильным отеком в области глаз. Оказалось, краска, нанесенная сразу после эпиляции, вызвала сильнейшую аллергию. Скорее всего, брови у Анны больше никогда не вырастут заново. Специалисты предупреждают о том, что краска для бровей действительно может вызвать аллергию, и советуют ходить только в солидные салоны и к проверенным мастерам. Также необходимо проводить предварительный тест на аллергию. И уж точно не делать окрашивание сразу после эпиляции, когда кожа раздражена.

В БАНКЕ ОЦЕНИЛИ КАЖДЫЙ ОРГАН...

У жительницы Челябинска Ирины С. заподозрили онкологическое заболевание.

Чтобы заплатить за дорогие обследования и лекарства, женщина взяла кредит в банке. Вскоре Ирина вынуждена была уволиться с работы и обратилась в банк с просьбой пересмотреть сроки выплат. Ее выслушали и начали угрожать. Звонили круглосуточно, а потом прислали бумажки с предложением продать печень и почки, даже оценили каждый орган. Дошло до того, что женщине предложили продать ребенка.

Ирина обращалась в полицию и прокуратуру, но в возбуждении уголовного дела ей отказали и даже обвинили в том, что она сама себе пишет письма с угрозами. В полиции решили, что банк имеет право работать с должниками по своему усмотрению. В банке причастность к давлению на должника отрицают, но подтвердили, что занимаются взысканием долгов с Ирины.

ШУТНИКИ ПОПРОСИЛИ ПУСТЯК: ВСЕГО 5 РУБЛЕЙ

8-летнего Тимку Суслова из Первоуральска, Свердловской области, у школьных ворот остановили два пятиклассника.

— Стой, мелкий! Деньги есть?

Второклашка испуганно замотал головой: нету, мол. Он не успел даже заплакать, как один из пацанов достал пластиковую бутылку с бензином и вылил на свою жертву. Второй чиркнул спичкой. Куртка на мальчике вспыхнула. Хулиганы убежали. К счастью, Тима успел скинуть загоревшуюся ветровку и огонь не обжег его. Малыш позвонил домой: «Мамуль, меня чуть не сожгли!»

Обидчиков вычислили на следующий день. За хулиганов придется отвечать их родителям. Самих ребят поставят на учет в комиссии по делам несовершеннолетних.

КАК ТУТ ПОПАДЕШЬ В РАЙ, ЕСЛИ ПЯТЬ ИЗ СЕМИ СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ — ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Как хранить инсулин?

Для диабетиков

ИНСУЛИН — ЭТО БЕЛКОВЫЙ ПРЕПАРАТ, ПОЭТОМУ ОН НУЖДАЕТСЯ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ ХРАНЕНИЯ.

* При длительном хранении препарата оптимальная температура воздуха должна находиться в пределах от плюс 2°С до плюс 8°С.

* Инсулин нельзя замораживать, подвергать воздействию прямых солнечных лучей, оставлять рядом с источником тепла, греть в горячей воде.

* Инсулин, которым вы пользуетесь, можно хранить при комнатной температуре. Хранившийся в холодильнике инсулин перед применением должен 2-3 часа согреться при комнатной температуре.

* Если вы забыли вовремя достать флакон инсулина из холодильника и теперь торопитесь, можно согреть его в руках. Помните, что инъекции холодным инсулином болезненны, и препарат всасывается дольше обычного.

* Перед введением инсулина обратите внимание, нет ли на дне флакона осадка и не изменилась ли окраска содержимого. Если обнаружили и то и другое, не используйте лекарство из этого флакона.

* Получая в аптеке инсулин, всегда обращайте внимание на срок его годности. Никогда не применяйте просроченное лекарство.

Запомните!

КОНТРОЛИРОВАТЬ ДИАБЕТ ОДНИМ ПРОСТЫМ ИНСУЛИНОМ МОЖНО. НО ПРИДЕТСЯ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ИНЪЕКЦИЙ. ДЕЛАТЬ ИХ И В НОЧНОЕ ВРЕМЯ. СХЕМУ ЛЕЧЕНИЯ И ДОЗЫ ПРЕПАРАТА ДОЛЖЕН ОПРЕДЕЛИТЬ ВРАЧ.

Новости

НАБЛЮДАЯ за гипертониками, аргентинские ученые сделали открытие: при повышенном давлении надо отказаться от ужина. На следующий день гипертоник будет чувствовать себя лучше и не будет страдать от мигрени.

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ создана уникальная повязка для ран. Она показывает, насколько успешно заживает поврежденная зона. Если есть инфекция, то повязка начинает светиться. И еще повязка заживляет раны.

ПОДТВЕРЖДЕНО, что экстракт марихуаны подавляет симптомы рассеянного склероза. На Западе его используют в лечении этого заболевания.

УЧЕНЫЕ установили, что дети, которые рождены с сентября по ноябрь, имеют больше шансов дожить до глубокой старости, чем дети, рожденные в другие месяцы.

МЭР Нью-Йорка запретил в городе использовать одноразовую посуду и контейнеры для еды из пенопласта. Причина — этот материал засоряет окружающую среду и вреден для здоровья.

КОЛИЧЕСТВО людей, которые умрут из-за невыносимой жары, в этом веке увеличится в 2 раза по сравнению с прошлым. Даже лютый холод не так страшен для человека, как перегрев. К такому выводу пришли исследователи.

УЧЕНЫЕ из Японии установили, почему женщины живут дольше, чем мужчины. Оказывается, женская иммунная система стареет медленнее, чем мужская, благодаря этому свойству женщины более устойчивы к болезням.

Цифры и факты — *Думай, думай*

У человека 639 мышц

МЫШЦЫ ЛЮБЯТ ТЕПЛО. ТОЛЬКО ТОГДА ОНИ СТАНОВЯТСЯ МАКСИМАЛЬНО ЭЛАСТИЧНЫМИ. НЕ ЗРЯ ЖЕ БАЛЕРИНЫ И ТАНЦОВЩИКИ ПЕРЕД РЕПЕТИЦИЯМИ И ПОСЛЕ НИХ НАДЕВАЮТ ШЕРСТЯНЫЕ НОСКИ.

Что любят мышцы

* Прикасаться к мышцам лучше шерстяными или хлопчатобумажными тканями. Синтетику они не любят.

* Они обожают воду. Больше плавайте, уж как умеете, хоть по-собачьи. А плавание с ластами — замечательная тренировка для икроножных и ягодичных мышц. Нет моря? Порадуйте мышцы ваннами, особенно если в воду добавлены ароматизированные соли или настои трав. Ванна с гидромассажем — и вовсе заоблачное удовольствие! В ней мышцы, хоть и на короткое время, но почти избавляются от гравитации, впадают в блаженное состояние невесомости, как плод в утробе матери. Им очень полезно расслабиться на часок-другой.

* Любят мышцы еду с максимальным содержанием белка — из него строится мышечная масса. Пир для них: говядина, индейка, куриное белое мясо, бобы, фасоль, морская и речная рыба, творог, гречка.

Что мышцы не любят

* Они ненавидят холод, особенно длительный. Под его воздействием они болезненно съеживаются. Страдают от воспалений — миозитов и межреберной невралгии, которую можно принять даже за инфарктные боли.

* Мышцам не нравятся спрятанные, как говорят психологи, не нашедшие выхода эмоции. Если внезапно заломило плечо или заныла поясница — возможно, вы вовремя не выпустили пар, проглотили обиду или подавили гнев. На худой конец разбейте несколько старых тарелок.

* Не любят мускулы бездействия. Без физических нагрузок в них накапливается молочная кислота. Она может повредить мышечную ткань. Чтобы ее вывести, надо активно двигаться. Боль после тренировок говорит о том, что вы избавляетесь от молочной кислоты.

Мускулы не любят бездействия. Без физических нагрузок в них со временем накапливается молочная кислота.

* Дряблость мышц ни к чему хорошему не приводит. Это очень напрягает сердечную мышцу — ведь кровообращению помогают почти все наши мышцы. Если же они одряхлеют — вся нагрузка навалится именно на сердце.

* Не одобряют мышцы и бесконтрольный прием специальных белковых смесей. В ужасе от анаболиков, потому что становятся «наркоманами».

Самая сильная мышца — язык

* Большая ягодичная мышца, придающая ягодицам форму, — самая крупная в человеческом организме. А самая маленькая мышца находится в ухе — она приводит в движение косточку в среднем ухе, которая называется стремечко. Длина этой мышцы — 1,27 мм.

* Мышцы составляют 40% веса тела. У мужчины весом 72 кг мышцы весят 28 кг. 50% всей массы мышц приходится на нижние конечности, 30% — на верхние, и всего лишь 20% — на мышцы головы и туловища.

* Самая сильная мышца в человеческом организме — язык.

* При разговоре мы синхронно задействуем около 100 мышц груди, шеи, челюстей, языка и губ.

* Сила жевательных мышц на одной стороне равна 195 кг, а сокращение мышц с двух сторон может достигать силы 390 кг. Обычное жевательное давление равняется 9-15 кг (максимум 100 кг, когда вы грызете орехи).

ЕСЛИ МУХА ЩЕКОЧЕТ ЛОБ И ВЫ ХОТИТЕ ЕЕ ПРОГНАТЬ, КОМАНДА ИЗ МОЗГА ЗА ОДНУ ДОЛЮ СЕКУНДЫ ДОСТИГАЕТ РУКИ И КИСТИ: МЫШЕЧНОЕ СОКРАЩЕНИЕ ДЛИТСЯ ЧЕТВЕРТЬ СЕКУНДЫ, А РАССЛАБИТСЯ РУКА ЕЩЕ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ СОТЫХ СЕКУНДЫ.

■ РОССИЯНИН! ПОМНИ: ПОКА ТЫ СИДИШЬ В ИНТЕРНЕТЕ — КИТАЙЦЫ РАЗМНОЖАЮТСЯ!

■ ЧЕЛОВЕК — КАК РЕКА: ВЫХОДЯ ИЗ БЕРЕГОВ, НЕСЕТ ЧТО ПОПАЛО...

Колючки так любят впиваться в кожу!

На даче не избежать заноз. Колючки так любят впиваться в кожу, а там обломятся, и кончик по закону подлости обязательно останется внутри. Что обычно делают, чтобы вытащить занозу? Начинают ковырять это место иголкой, но так недолго и инфекцию занести. У нас в семье есть другой способ. Сложите в 2-3 слоя бинт, намажьте его мазью Вишневского и приложите к месту, куда попала заноза, а затем крепко забинтуйте. Поверх хорошо бы натянуть резиновый напальчник — они продаются в аптеке. Это очень удобно — домашним делам забинтованный палец не мешает. Через сутки зловредный остаток от занозы сам выйдет на поверхность настолько, что его легко можно ухватить пинцетом или щипчиками. А когда избавитесь от него, не забудьте больное место обработать спиртом или одеколоном.

И. Прохорова, Ярославская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Учимся жить не старея

Гормон юности — мелатонин

С недавних пор в Америке в каждой аптеке в витрине появились карточки с надписью «У нас есть мелатонин». Продается он и в некоторых российских аптеках. Повальное увлечение этим гормональным препаратом тревожит медиков.

Главное достоинство мелатонина в том, что он обеспечивает крепкий сон. Кроме этого, считается, что он замедляет старение. Но стоит ли его принимать как аптечное лекарство для молодости? Не опасно ли это?

Повальное увлечение американцев этим гормональным препаратом тревожит медиков. Дело в том, что прием даже небольшой (1-2 мг) дозы мелатонина вызывает повышение его концентрации в крови в сотни и даже тысячи раз по сравнению с нормой. Чем это чревато, пока неизвестно. В любом случае, врачи не советуют глотать гормональные препараты только потому, что вы слышали, будто это «хорошая штука». Тем, кто хочет жить долго и счастливо или хотя бы просто крепче спать, лучше помочь организму самому вырабатывать больше собственного чудесного гормона. Это и полезнее, и безопаснее. К тому же, даже приятно.

Если сон становится беспокойным и неглубоким, то, скорее всего, организму не хватает мелатонина.

КАК ПОВЫСИТЬ КОЛИЧЕСТВО СВОЕГО МЕЛАТОНИНА?

1 **Уважайте суточные циклы.** Наши предки ложились с курами и вставали с петухами. Электричество позволило людям чувствовать себя более энергичными и работоспособными на следующий день. Но спать в темное время суток — только половина задачи. Вторая — получить как можно больше света в светлое время. Работать лучше у большого окна и ежедневно часть светового времени суток проводить под открытым небом.

2 **Ешьте пищу, богатую мелатонином.** Его много в растительных продуктах — зерновых и бобовых. Ешьте овес, кукурузные початки, рис, ячмень, а также помидоры и бананы. Для крепкого сна эти продукты надо съедать за час до того, как отправитесь в постель.

3 **Ешьте пищу, богатую углеводами.** Больше всего их в хлебе, картофеле, макаронах. Но важно соблюсти два условия: углеводистый «снотворный» ужин надо съесть на голодный желудок, он не должен содержать белковых продуктов, например мяса. Эффект будет тем лучше, чем меньше в ужине будет и жиров. То есть макароны лучше есть с овощами и томатами, а картошку — запеченной в кожуре.

4 **Не забывайте о витаминах.** Повышают производство мелатонина витамины B_1 и B_6 (его, как правило, не хватает в организме пожилых людей). Много витамина B_1 содержится в кураге, семечках подсолнуха, цельных зернах пшеницы, ячменя. Витамин B_6 можно получить из моркови, лесных орехов, сои.

5 **Берегите свой мелатонин.** Кофеин, алкоголь, никотин способны нарушить процесс производства гормона. Такой же эффект дают некоторые лекарства, например нестероидные противовоспалительные средства (аспирин, ибупрофен), бета-блокаторы («Пропранолол», «Атенолол», «Метопролол»), а также нифедипин (и подобные ему), диазепам, флунитразепам. Поэтому, если вы постоянно принимаете какие-то препараты, постарайтесь узнать, не оказывают ли они влияние на уровень мелатонина.

6 **Электромагнитные поля** сильно влияют на работу шишковидной железы, которая вырабатывает мелатонин, — вплоть до приостановки производства мелатонина. Опасны компьютеры, копировальные аппараты, телевизоры, линии электропередач, а также плохо изолированная проводка и даже полы с подогревом.

7 **Берегите шишковидную железу.** С течением времени она кальцинируется, и ее продуктивность снижается. Чтобы предотвратить этот процесс, ешьте больше растительной пищи, богатой антиоксидантами. Избегайте жирных блюд и никогда не курите.

П. И. Бердников, терапевт, врач высшей категории

■ МЕЛАТОНИН ВЫДЕЛЯЕТСЯ НОЧЬЮ, И БОЛЬШЕ ВСЕГО — В 2 ЧАСА НОЧИ. А НА СВЕТУ, В УТРЕННИЕ И ДНЕВНЫЕ ЧАСЫ, ВЫРАБОТКА ЭТОГО ГОРМОНА РЕЗКО ПАДАЕТ.

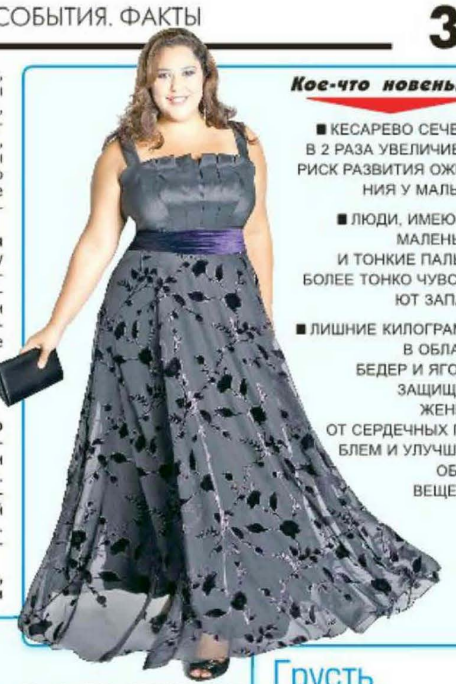
■ МЕНЬШЕ ВСЕГО МЕЛАТОНИНА В КРОВИ У ЧЕЛОВЕКА С МАЯ ПО ИЮЛЬ.

Кое-что новенькое

■ КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ В 2 РАЗА УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ У МАЛЫША.

■ ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ МАЛЕНЬКИЕ И ТОНКИЕ ПАЛЬЦЫ, БОЛЕЕ ТОНКО ЧУВСТВУЮТ ЗАПАХИ.

■ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ В ОБЛАСТИ БЕДЕР И ЯГОДИЦ ЗАЩИЩАЮТ ЖЕНЩИН ОТ СЕРДЕЧНЫХ ПРОБЛЕМ И УЛУЧШАЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.



Уроки жизни

С удовольствием играю с внучатами в лапту и прятки

Мне 85 лет. Я педагог с 43-летним стажем. Всю жизнь отдала любимой работе. После ухода на пенсию посыпались на меня разные болячки, но самая страшная из них — головокружение. Тяжелей этого недуга для меня нет болезни. В «Айболите» читала много хороших рецептов от головокружения, но они мне не помогают. Я с этим смирилась и учусь жить по возрасту. И в молодости никогда не унывала. В трудовой книжке всего одна запись. Вырастила двоих детей, поставила их на ноги, а личная жизнь не удалась. Держала небольшое хозяйство — пчел, овец, гусей, кур.

...Первый раз голова у меня закружилась в 70 лет, да так сильно, что падала с кровати. Попала в больницу: уколы, капельницы. Вроде чуть полегчало, но потом головокружения повторялись много раз. На зиму дочь с зятем забирают меня в город. У меня три внука, шесть правнуков, и я их очень люблю. Они просят: «Бабушка, пошли играть!» С удовольствием играю с ними и в мяч, и в лапту, и даже в прятки. Вместе поем песни. С ребятишками забываю о своей болячке. И дочке помогаю по дому, пока она и зять на работе, готовлю обед. Они приходят домой уставшие, поедят и говорят: «Мама, спасибо, было очень вкусно!» Как это приятно! Когда возвращаюсь к себе домой, тоже не сижу без дела, много читаю, разгадываю кроссворды, сканворды, ребусы, пишу стихи, люблю вязать. Всю зиму снабжаю своих маленьких шалунов носочками и варежками. В общем, радуюсь каждому новому дню, люблю родных и близких и всех людей, с кем сводит меня жизнь. Нужно уметь находить в каждом человеке что-то хорошее, ведь порядочных людей очень много.

С. А. Байгузина, с. Дракино, Ульяновская обл.

Грусть и депрессия — большая разница

КАК ОТЛИЧИТЬ ОДНО СОСТОЯНИЕ ОТ ДРУГОГО?

* Грусть — неглубокое и кратковременное переживание. Депрессия — это заболевание, которое сопровождается плохим настроением, упадком сил, ощущением, что все плохо, желания и сил ходить на работу практически нет.

* Депрессии могут возникнуть на фоне стресса и даже без причины. У грусти же, как правило, бывает повод.

* Грусть проходит сама: посмотрели любимый фильм, поболтали с соседкой — и грусти как не бывало. Справиться же с депрессией не помогут ни соседка, ни родственники, ни сила воли. Бесполезно призывать заболевшего: «Возьми себя в руки! Взбодрись!» — это человеку не по силам. Страдающий депрессией должен обратиться к психиатру — только врач назначит антидепрессанты, которые избавят от этого тяжелейшего состояния.

■ ПОСВЯТИТЕ СВОИМ ОГОРЧЕНИЯМ ПОЛЧАСА В ДЕНЬ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ, ЧТОБЫ ВЗДРЕМНУТЬ.

■ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ВОЗДЕРЖАННОСТИ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЛЮДЕЙ МОЖЕТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ МЕДИЦИНЫ.

КУРЕНИЕ СДЕРЖИВАЕТ БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Ученые обнаружили, что никотин предотвращает развитие этой болезни.

Связь между курением и болезнью Паркинсона впервые установлена в 2001 году. Выяснилось, что люди, которые курят (или курили в прошлом), на 60% реже страдают от болезни, которая поражает центральную нервную систему, чем некурящие. Предыдущие исследования обнаружили и другие положительные воздействия никотина при этом недуге. Он улучшает концентрацию внимания и память. Сигареты помогают также шизофреникам контролировать свои симптомы.

Авось пригодится

Начинаешь день с чашечки кофе?

ШВЕДСКИЕ УЧЕНЫЕ ПРЕДЛОЖИЛИ 300 ЖЕНЩИНАМ РАЗНОГО ВОЗРАСТА ЕЖЕДНЕВНО ПИТЬ КОФЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ И РЕГУЛЯРНО ЗАМЕРЯЛИ БЮСТ. В ИТОГЕ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО...

Для дам: грудь становится меньше

Если выпивать больше трех чашек в день, это уменьшает грудь в среднем на 17%. Причем больше всего это сказывается у девушек до 25 лет с размером более третьего. По словам доктора медицины Дженнифер Ричер, кофеин повышает в женском организме количество мужских гормонов. Чтобы сохранить размеры бюста, лучше не злоупотреблять кофе.

Однако с медицинской точки зрения уменьшение молочных желез значительно снижает риск развития рака груди.

ЭКО и кофе, увы, не совместимы

Врачи шведской клиники по лечению бесплодия, наблюдая за женщинами, которые проходят лечение от бездетности, заметили, что шансы забеременеть с помощью ЭКО у женщин, выпивающих более пяти чашек кофе в день, снижаются наполовину. Если же зачатие произошло, здоровый младенец рождается лишь в 60 случаях из 100. Кофеин в крови матери плохо сказывается на развитии плода: в результате он имеет дефицит веса.

Для мужчин: кофе — защита от простатита

А вот для мужчин пять чашек кофе в день вовсе не вредно, а очень даже полезно! Доказано: кофе хорошо сказывается на работе предстательной железы. Если мужчина регулярно пьет кофе, вероятность развития аденомы и рака снижается. Объясняется это тем, что кофе — источник антиоксидантов, обладающих противоонкологическим эффектом для мужского организма. Попутно выявлено, что кофеин снижает развитие диабета второго типа, так как влияет на выработку инсулина.

Кофеманы долго не живут

Зачастую они уходят из жизни раньше людей, равнодушных к кофе. Почему? Онкологи США пришли к выводу: завзятые кофеманы, как правило, сверхэмоциональны, с ранимой психикой и в большинстве своем имеют вредные привычки: курят, обожают крепкий алкоголь, а некоторые не брезгуют и наркотиками. Это, естественно, не способствует продлению жизни.

Тест-диагностика

Вы забываете ключи и имена людей?

Зайдя в комнату, не можете вспомнить, за чем пришли? С трудом вспоминаете события недавнего прошлого? Попробуйте проверить свою память. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

Помните ли вы:

1. Что у вас было на обед в прошлое воскресенье?
2. Как прошел ваш 18-й день рождения?
3. Название первой понравившейся вам книги?
4. На какую тему была последняя прослушанная вами интересная передача по радио?
6. Имя молодого человека или девушки с которым было первое свидание?
7. В каком возрасте вы впервые самостоятельно поехали в поезде?
5. Как были одеты на школьном выпускном балу?
8. Как звали вашего учителя в первом классе?
9. Когда вы в последний раз были в театре?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Вы ответили «да» на 8-9 вопросов. У вас отличная память! Вы всегда помните дни рождения родственников и друзей. Вам несложно вспомнить то, что было 5 или 10 лет назад, так и то, что произошло в прошлое воскресенье.

«Да» на 6-7 вопросов. У вас неплохая память. Вы запоминаете то, что для вас действительно важно и интересно, забываете лишь незначительные события.

«Да» на 4-5 вопросов. У вас средняя память. К сожалению, помните вы лишь необходимое, все остальное «отмечается». Наверняка это вас не устраивает. Тренируйте память!

Если вы ответили **«да» только на 3 вопроса,** это значит, что вам надо немедленно обзавестись ежедневником и во избежание неприятностей начать записывать все, что надо сделать. Нелишне заняться и тренировкой памяти.

Тренируем память

Чтобы запомнить информацию, создавайте образы.

* Старайтесь запоминать большие тексты. Во время чтения выписывайте главные слова, а потом по ним воспроизводите прочитанное.

* Посмотрите внимательно на предмет, пейзаж или на идущего навстречу человека. В течение 5 секунд постарайтесь как можно лучше, во всех подробностях, запомнить его. Закройте глаза — максимально четко и ярко вспомните то, что видели.

* Вечером перед сном в течение 5-7 минут восстановите события дня, вспоминайте, кого из знакомых встретили, как их зовут, их манеры поведения, телефоны.

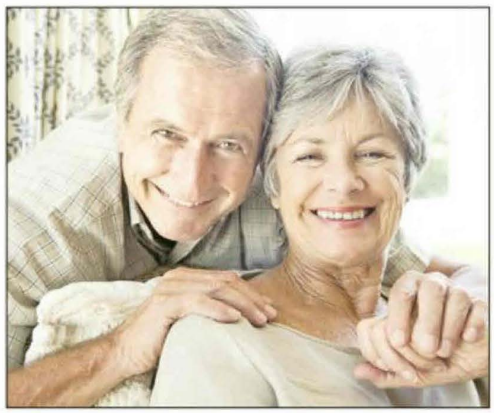
У ВРАЧЕЙ НАСТУПИЛИ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА: ПАЦИЕНТЫ ПОСМОТРЕЛИ ВСЕ СЕЗОНЫ СЕРИАЛА «ДОКТОР ХАУС» И САМИ СЕБЕ СТАВЯТ ДИАГНОЗЫ...

Вредная привычка

Не хрустите!

Вы замечали, что многие ваши знакомые хрустят пальцами, да и сами, наверное, не прочь похрустеть?

Все мы хрустим, не задумываясь, что тем самым вредим своему здоровью. Кто-то хрустит ради забавы, а кто-то для снятия нервного раздражения, у третьих это просто привычка. А ведь щелчок происходит, когда в суставное пространство резко вливается жидкость. Хруст пальцами, коленями и шеей (самые распространенные привычки) ни к чему хорошему не приведет. Постоянный хруст повреждает суставы и связки, они быстрее изнашиваются. У медиков есть фраза-истина: «Хрустящий сустав менее долговечен, чем нехрустящий». Так что отвыкайте!



Как сбросить годы?

Можно заставить тот или иной орган вернуться к своему здоровому состоянию и приказать самому себе стать таким же веселым и беззаботным, как в 20 лет.

Возьмите свою старую фотографию, на которой вы были молоды, счастливы, здоровы, и поставьте перед собой. Внимательно смотрите на фото, разглядывайте его, стараясь не отвлекаться. Попытайтесь в мельчайших деталях вспомнить, что вы тогда делали, как себя чувствовали, от чего испытывали радость и восторг. Затем вслух или про себя 3 раза повторите фразу: «Я хочу вернуться в этот возраст». Снова вспомните, как вам было тогда хорошо, как молодо выглядели, какой радостной и легкой была ваша жизнь. Постарайтесь как можно ярче воспроизвести в памяти звуки, голоса людей, запахи, краски — все, что воспринимали в то время ваши органы чувств. Побудьте несколько минут в этом прекрасном и радостном мире, полностью отрешившись от того, что вас окружает сейчас. После этого закройте глаза, поднесите руки к фотографии и представьте, что она отпечаталась на ваших ладонях. Приложите одну руку ко лбу, другую — к затылочной части головы. Посидите так минуты две, а потом скажите: «Я сбросил 10 (20, 30...) лет. Все мои органы сильны и здоровы. Я чувствую себя хорошо». Повторяйте эту процедуру время от времени, и ваше самочувствие всегда будет отличным.

На приёме у окулиста — *Авторитеты дают советы*

Плачьте, это полезно!

ВО ВРЕМЯ ПЛАЧА В ОРГАНИЗМЕ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ ОСОБЫЕ ВЕЩЕСТВА, БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА МОЗГ И ВСЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА.

Слезы вырабатывают слезные железы, которые располагаются под кожей между наружным уголком глаза и бровью и соединяются канальцами и протоками с глазом и полостью носа. Поэтому, когда мы плачем, в носу тоже становится мокро.

Тот, кто считает, что не плачет ни при каких обстоятельствах, ошибается. Постоянно и понемногу плачут все: и младенцы, и старики, так как выработка слез происходит постоянно. В сутки у взрослого человека их выделяется примерно половина чайной ложки.

В составе слезной жидкости есть сильное антибактериальное вещество, которое помогает избавляться от инфекций.

Если же в глаз попадает соринка или глаза устают от долгого чтения или мерцания компьютерного экрана, слезы могут потечь буквально ручьем, омывая глазные яблоки. Собственно, для этого они в основном и нужны — поддерживать роговицу глаза в постоянном влажном состоянии и защищать ее чувствительную поверхность от мелких инородных тел и инфекции.

Но если пылинки и другой мельчайший мусор слезы просто смывают, то против различных микробов они борются гораздо более серьезным оружием. В составе слезной жидкости есть сильное антибактериальное вещество, которое помогает избавляться от инфекций.

Иногда излишняя выработка слез связана с аллергическим раздражением глаз, их усталостью. Но так глаза могут реагировать и на слишком яркий свет или сильный ветер. В таких случаях защитить их помогут обычные очки, в том числе и затемненные. Если же резь и избыток слез связаны с пылью или усталостью, попробуйте в течение дня через каждые 20-30 минут промывать глаза негазированной минеральной водой. Если это не помогает и усиленное слезотечение продолжается несколько дней, надо обратиться к офтальмологу, так как воспаленными могут оказаться сами слезные железы.

Серьезнее дело обстоит, когда слез вырабатывается недостаточно или из-за препятствия в слезных протоках они не попадают в глаза. В этом случае к врачу надо обращаться немедленно, ведь недостаточная влажность глазной поверхности может быть началом очень серьезных болезней, в том числе ведущих к слепоте.

Душевное облегчение, которое несут слезы, связано с тем, что в организме вырабатываются особые вещества, благотворно действующие на мозг и нервную систему человека. Плачьте иногда — это полезно.

Ю. В. Коршунов, окулист, врач высшей категории

ТОТ, КТО СЧИТАЕТ, ЧТО НЕ ПЛАЧЕТ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ, ОШИБАЕТСЯ. ПОСТОЯННО И ПОНЕМНОГУ ПЛАЧУТ ВСЕ: И МЛАДЕНЦЫ, И СТАРИКИ, ТАК КАК ВЫРАБОТКА СЛЕЗ ПРОИСХОДИТ ПОСТОЯННО.

Развеем сомнения

ОТ ЖАРЕНЫХ ЯИЦ САЛЬМОНЕЛЛЁЗОМ НЕ ЗАРАЗИШЬСЯ?

Смотря как они пожарены. Если вы любитель яичницы-глазуньи, то помните, что опасность представляет нежный желеобразный белок, ибо сальмонеллы в нем не убиты. Не меньшую опасность представляют и яйца всмятку. Поэтому, чтобы свести к минимуму опасность заражения сальмонеллезом, яйца лучше либо хорошо прожаривать, либо варить вкрутую.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ОЧЕНЬ БОЛЕЗНЕННА?

Больно бывает только в том случае, если врач плохой. Опытный специалист делает мануальный массаж безболезненно.

В МОРОЖЕНОМ НЕТ НИКАКИХ ВИТАМИНОВ

Как бы не так! Всем известно, что мороженое делают из молока, поэтому в мороженом вы найдете все полезные вещества, которые есть в исходном сырье. А это витамины группы В (борются с плохим настроением, улучшают сон, кожу и волосы), витамин А (нужен для хорошего зрения), витамин D (помогает организму усваивать кальций), витамин Е (защищает от ранних морщин и сердечно-сосудистых заболеваний). А еще стаканчик мороженого снабдит организм кальцием, железом, магнием и фосфором.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА ГАРАНТИРУЕТ ЗДОРОВЬЕ?

Опасное заблуждение. Считается, что оливковое масло чистит печень и выводит камни из желчного пузыря. Это так, если строго придерживаться рекомендованных врачом доз. В противном случае оливковое масло может обострить желчнокаменную болезнь, потому что является хорошим желчегонным средством. Если в желчном пузыре есть камень, он может закрыть желчный проток, и чистка печени может закончиться вызовом скорой.

Пригодится

ПРИ КОНЪЮНКТИВИТЕ СМЕШАЙТЕ 2 СЫРЫХ БЕЛКА С 1/2 СТАКАНА КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, ОСТАВЬТЕ НА 40 МИНУТ, А ЗАТЕМ ЭТИМ НАСТОЕМ СМАЗЫВАЙТЕ ПЕРЕД СНОМ ДО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ БОЛЬНЫЕ ГЛАЗА.

А начиналось всё с пастернака...

Не люблю пользоваться аптечными препаратами, предпочитаю готовить лекарства сама из тех растений, что растут в моем саду. А начиналось все с пастернака. Он неприхотлив, растет на любой почве, ладит со всеми растениями. В корнеплоде содержатся ценные органические соединения, нормализующие сердечную деятельность. При упадке сил, сердечной недостаточности, одышке, слабых сосудах рекомендуют пить настой пастернака по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Настой готовится так: 2 ст. ложки измельченного на терке корнеплода заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут. В настой можно добавить 1/2 чайн. ложки меда. Уже много лет я не обращаюсь к врачам.

Е. Колесникова, Костромская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Артроз кистей

Ни пробку открутить, ни ложку удержать

Узловатые, припухшие пальцы сразу выдают возраст, а то и прибавят лет десять. Болеют таким артрозом женщины в 10 раз чаще мужчин. Артроз суставов кистей рук серьезно мешает и на работе, и в быту: ни открутить пробку, ни удержать нож и вилку, невозможно нажимать на кнопки телефона.

В МОЛОДОСТИ

Основной фактор риска — генетика. Сам артроз по наследству не передается. Но особенности обмена веществ, плотность и эластичность суставных хрящей, их прочность многим передаются от родителей. Проблемы с суставами кистей чаще наблюдаются у тех женщин, мамы и бабушки которых тоже болели артрозом. Даже если человек не предрасположен к артрозу, но регулярно перегружает кисти, это увеличивает риск заболеть артрозом. Если у ваших родителей есть артроз кистей, то массажистом вам точно не быть. Лучше выбрать другую профессию. Избегайте травм. Толчком к развитию артроза могут стать травмы не только самих пальцев, но и лучезапястного сустава — того места, где кисть соединяется с предплечьем. Не злоупотребляйте фитнесом, упражнениями с гантелями. Будьте осторожны в гололед, ведь, падая, человек непроизвольно выставляет вперед именно руки.

Если человек не предрасположен к артрозу, но регулярно перегружает кисти, это увеличивает риск заболеть артрозом.

ПОСЛЕ СОРОКА

Артроз кистей почему-то «расцветает» у женщин с наступлением климакса. Скорее всего, причина — в гормональных изменениях. При снижении уровня эстрогенов организм начинает активнее терять влагу. Из-за этого хрящи между суставами становятся более ломкими и уязвимыми. Как помочь себе в этот период?

*** Ведите здоровый образ жизни.** От того, сколько вы гуляете, спите, что едите, курите ли, зависят обмен веществ, вес, насыщение всех тканей кислородом. А это влияет на состояние суставных хрящей.

*** Регулярно делайте массаж рук.** Он снимет напряжение, устранит мышечные спазмы, улучшит кровообращение в кисти, а это позволит нормализовать обмен веществ в суставах. Как делается массаж?

* Энергично потрите ладони друг об друга, чтобы руки стали теплыми.

* Разотрите каждый палец от основания к ногтю, а затем в обратном направлении.

* Обхватите палец рукой и вращайте ею, будто точите карандаш.

* 15-20 раз быстро сгибайте и разгибайте пальцы веером, не сжимая кулака.

* Сложите ладони вместе и сильно давите пальцами друг на друга. Выполняйте 1-2 минуты.

* Повторите то же самое, оставив кончики пальцев вместе, но максимально разведя ладони.

ЕСЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ПОЯВИЛИСЬ

Диагноз артроз суставов кистей ставят, когда на пальцах образуются уплотнения. Но начинается болезнь задолго до этого. Вначале в суставе возникают ноющие боли, которые отступают днем и усиливаются ночью. Может появиться небольшой отек, но сустав при этом хорошо работает. Как помочь себе на этом этапе?

*** Принимайте хондропротекторы.** В состав этих препаратов входят глюкозамин, хондроитин, сульфат или их комбинация. Они улучшают обмен веществ в хряще, увеличивают содержание в нем гиалуроновой кислоты, которая удерживает воду, делая хрящ более прочным и эластичным. Хондропротекторы обязательно используют и при запущенных формах артроза, однако больший эффект дают именно на ранних стадиях заболевания.

*** Помогает лечение парафином.** Косметический парафин медленно отдает тепло, нагревая проблемные участки. Это увеличивает приток крови к пальцам и улучшает обмен веществ в суставе. К тому же парафин, остывая, сжимается, и создается тот же эффект, что и при массаже.

*** Разминайте кисть.** Суставы, в которых появился дискомфорт, нуждаются в умеренной физической нагрузке не меньше, чем здоровые. Нехватка движения ухудшает обмен веществ в хряще, а это ускоряет его разрушение. Полезно сжимать и разжимать резиновый мяч или эспандер. Замечательно, если вы будете делать это в теплой ванночке для рук, принимать ее можно по 10 минут несколько раз в день, например, когда смотрите телевизор. Полезно лепить фигурки из глины или пластилина. Всего полчаса таких занятий в день укрепят мышцы кисти и разомнут суставы.

П. Н. Козинов, ревматолог, врач высшей категории

Свиное сало — на жировик

АЙБОЛИТ

У меня на спине образовался жировик. Я прикладывала к нему пластиночку несоленого свиного сала и закрепляла лейкопластырем. В течение недели сало меняла каждый день. Потом в течение недели делала компрессы с молодыми листьями каланхоз. После такого лечения жировик созрел и прорвался.

И. Н. Лобачева, Астрахань

С геморроем справятся листья малины

АЙБОЛИТ

По молодости я и не знала, что такое геморрой, поэтому недуг застал меня врасплох. Мучили боли, иногда появлялась кровь. Болезнь я скрывала и только бабушке открыла свой секрет, попросив ее о помощи. Оказалось, что она сама живет с такой болячкой и лечится с помощью малины. Для лекарства бабушка брала по 1 ст. ложке сухих листьев и цветков малины, заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут, процеживала и велела мне делать примочки несколько раз в день по 15-20 минут. Уже через сутки наступило облегчение, а вскоре прекратились кровотечения. Так что от геморроя я избавилась быстро. А от насморка лечусь вот как: покупаю аптечный глицерин, наполняю им пенициллиновый пузырек до плечиков и добавляю туда 5-6 капель йода. Получается лекарство красивого золотистого цвета. Использую его как мазь несколько раз в день, и насморк быстро проходит.

Н. А. Павлова, Вологодская обл.

Подорожник и мыло вылечили ногу

АЙБОЛИТ

Как-то раз я наступила на ржавый гвоздь, сильно пошла кровь, и стала болеть нога. Я не знала, что делать. Соседка посоветовала сорвать лист подорожника, на его середину положить кусочек хозяйственного мыла, намочив его водой, и приложить на рану. Сверху обмотать целлофаном и надеть носок. Так я и сделала. Утром, когда проснулась, разбинтовала ногу — на кусочке мыла лежал грязный шарик величиной с горошину — всю грязь вытянуло из раны. Пошла на работу, даже не почувствовав, что вчера проткнула ногу ржавым гвоздем.

И. Н. Ткаченко, Алтайский край

Не навреди

Решили делать зарядку?

1 Упражнения не делайте в положении стоя. Когда человек стоит, нагрузка на позвоночный столб максимальная.

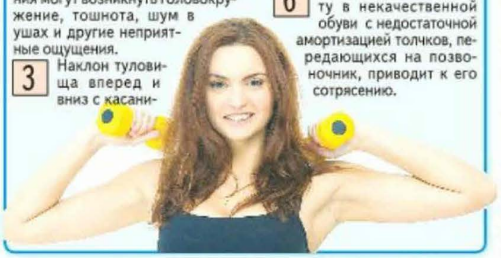
2 Круговые движения головой на 360° плохо отражаются на шейном отделе позвоночника. Кроме того, если у человека есть какие-то проблемы с сосудами шеи и головы, после выполнения такого упражнения могут возникнуть головокружение, тошнота, шум в ушах и другие неприятные ощущения.

3 Наклон туловища вперед и вниз с касанием руками пола, при этом ноги остаются прямыми. В этом случае большая нагрузка падает на нижний отдел позвоночника и поясничные мышцы.

4 Использование гантелей при упражнениях стоя дает дополнительную нагрузку на позвоночник. Исследования показали, что межпозвонковые диски рассчитаны на строго определенное количество нагрузок. А занятия с утяжелениями приводят к преждевременному изнашиванию — стиранию межпозвонковых дисков.

5 Подскоки на месте с не очень мягким приземлением вызывают сотрясение позвоночника и смещение позвонков.

6 Бег трусцой по асфальту в некачественной обуви с недостаточной амортизацией толчков, передающихся на позвоночник, приводит к его сотрясению.



Пригодится

■ **ОТ ГИПЕРТОНИИ** 2 СТ. ЛОЖКИ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ НА НЕБОЛЬШОМ ОГНЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ** 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО РОЗМАРИНА С ВЕЧЕРА ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ.

■ **ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СУСТАВОВ** 2 СТ. ЛОЖКИ ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 12 ЧАСОВ. НАСТОЙКОЙ НАТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ, ПОСЛЕ ЧЕГО УТЕПЛИТЕ.

На приёме у диетолога

Думай, думай

«Стройный» остеопороз

ЛЮБОВЬ К ДИЕТАМ И РЕЗКОЕ ПОХУДЕНИЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ПОЯВЛЕНИЮ ОСТЕОПОРОЗА. КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Женщины склонны к развитию остеопороза по причине изначально меньшей массы костной ткани и гормональных перестроек. К группе риска относятся женщины хрупкого телосложения. И это не случайно. Стремление иметь модельную фигуру приводит к тому, что молодые девушки без конца сидят на всевозможных диетах.

Известно, что при весе менее 47 кг или похудении более чем на 10% от своей массы тела в женском организме происходит гормональная перестройка, которая отрицательно сказывается как на эндокринной, так и на опорно-двигательной системе. Развивающийся недостаток женских половых гормонов приводит к ускоренному вымыванию кальция из костей. В результате они становятся хрупкими.

В первую очередь это касается очень худеньких и хрупких девушек. Ведь, как показывает опыт, чем меньше вес, тем меньше и костная масса. В 20-25 лет полностью завершается формирование костей. С этим запасом организм живет всю жизнь, пытаясь его сохранить. Однако различные факторы могут оказывать на этот процесс отрицательное влияние. Если формирование костей происходило в условиях постоянной нехватки питательных веществ и кальция, то нельзя ожидать от них долгой службы.

Профессиональные занятия спортом и большие физические нагрузки у женщин молодого возраста из-за нарушения менструального цикла тоже могут стать причиной снижения костной массы.

Большое значение имеет питание. Прежде всего недостаточное потребление солей кальция и дефицит витамина D. Опасными в плане развития остеопороза являются алкоголизм и курение. Отрицательное влияние на костный обмен может оказывать кофеин. Исследования показали, что две лишние чашки кофе в день приводят к потере 6 мг кальция.

И еще очень вредно для костей голодание. Особенно когда оно носит систематический характер. Развитию остеопороза способствует высокобелковая диета. Белок, поступающий с пищей в больших количествах, приводит к усиленному выведению кальция с мочой.

Не стоит слишком злоупотреблять зеленью. Кроме полезных витаминов и микроэлементов, зелень содержит фитиновую и щавелевую кислоты, которые замедляют усвоение кальция.

Главным источником кальция для организма служат молочные продукты, особенно твердый сыр. Достаточное количество кальция в фасоли, орехах, семечках, крупах — овсяной и гречневой, а также в сое. Особое внимание стоит обратить на рыбу, которая помимо кальция содержит фосфор.

Для хорошего усвоения кальция необходимо достаточное содержание в организме витамина D. Его образование происходит под воздействием солнечных лучей. Для того чтобы пополнить запасы витамина D, необходимо пребывание на солнце в течение 30-40 минут в день и достаточная двигательная активность. Витамином D богаты морская капуста, яичный желток и сливочное масло.

А. Т. Сайкова, диетолог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

От трофических язв поможет чесночный уксус

Моя мама от трофических язв, кроме таблеток и мазей, прописанных врачом, готовит такой настой. Очищает 3-4 зубчика чеснока, заливает 3 стаканами яблочного уксуса и настаивает 2 недели в темном месте. Бинт или кусочек хлопчатобумажной ткани смачивает в настойке и прикладывает на язвы. Закрепляет компресс повязкой и оставляет на ночь, а утром накладывает новый. При помощи такой настойки язвы не проходят совсем, но подсыхают, уменьшаются и перестают болеть.

Л. Земляникина, Архангельская обл.

На голодный желудок дрова не поколешь

Мы живем в сельской местности. Приходится много заниматься физическим трудом. Как-то у мужа воспалились суставы на руках. Соседка посоветовала ему пить овощные соки (морковь и сельдерей), есть салаты из свежих овощей и фруктов, а также голодать от 3 до 7 дней. Все это, конечно, помогает, но на голодный желудок дрова не поколешь. Пришлось лечиться своим рецептом. С веток барбариса сняли кору (3 ст. ложки) и залили 0,5 л водки. Настаивали 14 дней в темном месте. Пока готовилась настойка, муж парил руки в отваре веток барбариса. В эмалированную 12-литровую кастрюлю настригли 200 г веточек барбариса, добавили 8 л воды и 1 кг соли. Все это довели до кипения, муж парил руки по 20-30 минут, подливая горячий раствор (он должен быть горячим на пределе терпения). И так в течение 2 недель, утром и вечером, меняя раствор каждые 7 дней. Через 14 дней муж прекратил парить руки и стал принимать настойку по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 месяцев. Шишки на руках у мужа исчезли, краснота и мышечные боли прошли, улучшилась и подвижность суставов. Результатом лечения остались довольны. Барбарис обладает противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, вяжущим и антисептическим действием. Настойку коры и корней назначают при суставном ревматизме. Будем рады, если наш опыт кому-то поможет.

И. Н. Беспалова, Приморский край

Умные мысли

НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ
КРЕПОСТЬ ТЕЛА,
ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ
КРЕПОСТЬ ДУХА.

Виктор Гюго

НЕТ НА СВЕТЕ ПРЕКРАСНЕЕ
ОДЁЖИ, ЧЕМ БРОНЗА
МУСКУЛОВ И СВЕЖЕСТЬ КОЖИ.

Владимир Маяковский

ПОКА У БОЛЬНОГО ЕСТЬ
ДЫХАНИЕ,
ГОВОРЯТ, ЕСТЬ И НАДЕЖДА.

Цицерон

ЗДОРОВЬЕ ЕСТЬ САМО
УДОВОЛЬСТВИЕ
ИЛИ НЕИЗБЕЖНО ПОРОЖДАЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ, КАК
ОГОНЬ СОЗДАЕТ ТЕПЛОТУ.

Томас Мор

ИЗ ВСЕХ ЛЕКАРСТВ
ЛУЧШЕЕ —
ОТДЫХ И ВОЗДЕРЖАНИЕ.

Бенджамин Франклин

ВЕЛИКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО
ВРАЧА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
В ТОМ, ЧТО ОН НЕ ОБЯЗАН
СЛЕДОВАТЬ
СОБСТВЕННЫМ СОВЕТАМ.

Агата Кристи

ПЬЯНЫЙ АВИАПАССАЖИР УЖЕ ПОЧТИ УСПОКОИЛСЯ И ПЕРЕСТАЛ ГРОМКО РАСПЕВАТЬ ПЕСНИ В САЛОНЕ, НО ТУТ К НЕМУ ПОДОШЛА СТЮАРДЕССА ПО ИМЕНИ ЖАННА...

От головокружения

* Если у вас возникают частые головокружения по неизвестной причине, каждый день перед едой глотайте со слюной по 1 чайн. ложке порошка морской капусты.

* Пейте как чай заваренную мелиссу (1 чайн. ложка измельченного или сухого листа на 1 стакан кипятка).

* Залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы крапивы 1/2 стакана кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Добавьте 100 мл яблочного сока и пейте по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Смешайте 10 мл можжевелового эфирного масла, 30 мл пихтового масла, 100 мл 10%-ного камфорного масла и взболтайте. Смесью смазывайте лимфатические узлы в области головы — около рта, носа, над бровями, вокруг ушей, уши, виски.

ЛАПША из писем читателей

В каждом номере хорошо бы рассказывать о какой-нибудь республике: обычаях, населении, чем занимаются. Может, в этих республиках кто-то из читателей живет? Мне, например, очень интересно узнать о Миклухо-Маклае: как он оказался на острове и почему его не съели.

Ольга, Липецк

Достаю из шкафа жутко модные джинсики. Но понимаю, что они безнадежно малы. Фиг с ним, думаю, хотя бы одну ногу натяну. И что я вижу? Сели как влитые, а на талии даже велики. Пошла искать ремень. И в этот момент меня разбудил телефонный звонок.

Мария Л., Северодвинск

Уроки жизни

Думал, это свет в конце тоннеля, а оказалось — паровоз!

ЛЕВ ДУРОВ, актер:

— Умирать не страшно. Я там уже был, когда у меня случился инсульт. Такое ощущение странное... Падает некая заслонка, я улетаю в другое измерение, где все плавно, спокойно, мирно... Вокруг стоят родные, что-то говорят. Но в тот момент даже они были мне безразличны. В таких случаях говорят про тоннель. Но не было такого. Я думал, это свет в конце тоннеля, а оказалось — паровоз... Вообще-то я верю в ясновидящих. Однажды мы с Жженовым ехали в купе с ясновидящей — Лидией Михайловной, краснощицей, которую молния долбанула. Она все переломы пересчитала, у меня их двадцать три. Потом говорит: «Скажи, год назад ты был на грани смертельного исхода?» — «Да». Она: «Автомобиль?» Я: «Нет, лошадь. Во время съемок на меня лошадь завалилась». Она: «Вообще-то тебя нет, ты умер, у тебя точка смерти совсем сформировалась». Вот я и думаю: раз я уже умер — так чего мне теперь бояться.

Лечебные ванны

При ревматизме

* Залейте 30 г измельченных корневищ валерианы 1 л холодной воды, настаивайте 1 час, кипятите 20 минут, настаивайте 5 минут, процедите. Вылейте в ванну и принимайте ее перед сном. Курс лечения — 12-14 ванн.

* Ванны с соцветиями ромашки пахучей (200 г соцветий на ведро воды с добавлением 1 стакана соли).

* Залейте 50 г измельченной травы клевера лугового 1 л кипятка. Настаивайте 2 часа. Ванну принимайте на ночь. Курс — 12-14 ванн.

* Кипятите 5 минут 50 г измельченной травы чабреца в 1 л кипятка, вылейте в ванну и принимайте на ночь. Курс — 14-18 ванн.

* 2 ст. ложки измельченных корневищ аира залейте 1 л кипятка. Кипятите 20 минут, настаивайте 30 минут, процедите, вылейте в ванну и принимайте ванну в любое время. Курс — 10-12 ванн.

* Залейте 50 г измельченных корней шиповника 0,5 л воды, настаивайте 2 часа, кипятите 20 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Ванну принимайте в любое время. Курс — 14-18 ванн.

* Кипятите 30 г измельченных корней калины в 1 л воды 20 минут, процедите. Ванну принимайте перед сном. Курс — 14-18 ванн.

* 500 г сосновых почек варите 30 минут в 5 л воды, добавьте отвар в ванну.

* 1 кг сосновой хвои положите в большую кастрюлю, залейте 5 л кипятка, накрыв одеялом, парьте до утра. На ночь принимайте ванны по 15-20 минут (температура воды 28-32°С). Эту процедуру повторяйте 2 раза в неделю. Внутрь принимайте сосновую настойку, которая готовится так: литровую бутылку заполните сосновыми иглами, залейте 56%-ным спиртом. Настаивайте в теплом месте 20 дней. Принимайте по 8 капель на кусочке сахара 3 раза в день за полчаса до еды.

Деликатная тема

Сам себе доктор

От запора

МНОГИЕ ЛЮДИ, СТРАДАЯ ОТ ЭТОГО НЕДУГА, МЕНЯЮТ ОДНИ ПРЕПАРАТЫ НА ДРУГИЕ. МЕЖДУ ТЕМ ЕСТЬ ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ЗАПОРОМ.

1 Проснувшись утром, еще не завтракая и даже не умываясь, выпейте не спеша стакан кипяченой воды — холодной или комнатной температуры, это запустит кишечник. Кроме того, вода создает дополнительный объем в кишечнике, размягчает твердые остатки, что и побуждает к опорожнению.

2 Стакан кефира на ночь. За 1-2 часа до сна выпейте стакан кефира, можно немного подогретого, но обязательно свежего, лучше однодневного — трехдневный уже не годится, он закрепляет, а не слабит. Кроме того, в свежем кефире больше живых молочнокислых бактерий, которые очень полезны для кишечника. За ночь эти бактерии подготовят кишечник к утреннему опорожнению.

3 Утром, после того как почистите зубы, возьмите в рот 1 ст. ложку растительного, лучше оливкового, масла, но не глотайте, а с силой полощите рот, гоняя жидкость между зубами до тех пор, пока она не станет легкой, как вода, и только тогда проглотите. Это запустит работу кишечника. Процедура также полезна, если болит горло и воспалены десны.

4 Возьмите 0,5 кг размоченной кураги, чернослива, изюма, инжира и фиников, перекрутите через мясорубку для получения однородной массы, смешайте с 5 ст. ложками меда. Такое пюре можно хранить в холодильнике и использовать вместо масла для бутербродов, есть с кашей. Хорошо начинать и заканчивать день таким десертом — кишечнику точно понравится.

5 Минеральные воды, содержащие сульфаты, усиливают моторику кишечника на всем его протяжении. Если нет противопоказаний со стороны желудка или других органов, пейте утром натощак. Выпустите газ из 0,5 л минеральной воды, слегка нагрейте до приятной, необжигающей температуры и выпейте маленькими глотками с 1 чайн. ложкой меда. Затем немного полежите, и результат не замедлит сказаться.

6 Любая растительная пища в избытке содержит волокна, очищающие кишечник. Поэтому вегетарианцы вообще не знают, что такое запор. Мясо же и мясные продукты, а также животные жиры, содержащиеся в молоке, сыре, сметане, сливочном масле, не только провоцируют запоры, но и делают их опасными для слизистой кишечника. Попробуйте некоторое время питаться салатами из сырой капусты, моркови, зелени, а также кабачками, яблоками.

7 Кофе, особенно натуральный, обладает слабительным действием: его мелкие частицы очищают слизистую. Если нет противопоказаний, утром пейте 1-2 чашки кофе, только не натощак — в голодном желудке этот напиток немедленно вызывает прилив соляной кислоты, а это напрямую ведет к гастриту.

Думай, думай

Вредная привычка — долго засиживаться в туалете. Заходить туда нужно ненадолго и только по прямому назначению. Наши предки, ходившие по нужде под ближайший куст, не знали проблем с задержкой стула. Дело в том, что так называемая поза орла (на корточках, колени прижаты к животу) гораздо более физиологична, чем сидение на унитазе.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ликбез для пациента

Врач назначил химиотерапию

ЦЕЛЬ ЭТОГО ЛЕЧЕНИЯ — УНИЧТОЖИТЬ РАКОВЫЕ КЛЕТКИ. ХИМИОТЕРАПИЯ МОЖЕТ СОСТОЯТЬ ИЗ ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕКАРСТВ ВМЕСТЕ.

Как действуют лекарства на организм?

Препарат разрушает больные клетки, вмешиваясь в процесс развития клетки. Особенно чувствительны к лекарству клетки, которые быстро делятся и живут короткое время. Поэтому химический препарат может подействовать и на здоровые клетки, например, на клетки костного мозга, корней волос, желудочно-кишечного тракта, вызывая слабость из-за снижения гемоглобина, тошноту, понос, ранки во рту, выпадение волос. Это побочные явления химиотерапии.

Какие способы лечения существуют и сколько времени оно продолжается?

Одно лечение не похоже на другое. Есть разные лекарства, и возможны различные их сочетания. Каждый больной реагирует по-разному на действие одного и того же препарата. В большинстве случаев получают лечение раз в неделю или раз в три недели, иногда несколько дней подряд, а потом делается перерыв на несколько недель. Продолжительность лечения зависит от самой болезни, вида лекарства, от того, как организм реагирует на лечение, и от побочных явлений. Иногда появляется необходимость прекратить или изменить лечение — это решает лечащий врач. В общем, лечение длится от 6 месяцев до 2 лет. В период лечения больной находится под наблюдением врача, сдает различные анализы, делает снимки.

ЕСЛИ В СЕМЬЕ БЫЛИ СЛУЧАИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ОСОБЕННО ТОЛСТОЙ КИШКИ) У КРОВНЫХ РОДСТВЕННИКОВ, ПОСЛЕ 40 ЛЕТ КОЛОНОСКОПИЮ НЕОБХОДИМО ПРОХОДИТЬ ЕЖЕГОДНО.

Если нет побочных явлений, считается ли такое лечение эффективным?

Тяжелые побочные явления не говорят о том, что лечение неэффективно, и наоборот: если нет побочных явлений, то это не значит, что лечение эффективно.

Как проходит лечение при онкологии?

Это зависит от вида лекарства. Лечение подбирается индивидуально каждому больному. В большинстве случаев в стационаре, после чего больной возвращается домой. Лекарства могут быть в виде таблеток, внутримышечных и внутривенных уколов. Чаще всего принято внутривенное введение лекарства через тонкую иглу в течение определенного времени — от 30 минут до нескольких часов. Иногда врач назначает одно внутривенное введение лекарства и после этого прием таблеток в течение нескольких дней.

Можно ли принимать другие лекарства во время химиотерапии?

Некоторые лекарства могут повлиять на эффективность лечения онкологического заболевания, поэтому во время первого визита к врачу важно перечислить все препараты, которые вы принимаете. При посещении других врачей — окулиста, стоматолога — сообщите им о получении химиотерапии.

Есть ли боли во время введения химиопрепаратов?

Уколы не более болезненны, чем любые другие. Боль может появиться по причине, которая совсем не связана с введением химиопрепаратов.

Нужно ли менять образ жизни во время химиотерапии?

Во время лечения некоторые люди чувствуют усталость. В таком случае желательно больше отдыхать и временно замедлить ритм жизни. В любом случае полезно продолжать работать. Посоветуйтесь с врачом, сколько часов вы можете находиться на работе.

Есть ли необходимость соблюдать диету?

Важно питаться правильно, это сбережет силы организма и поможет восстановить новые клетки и ткани. Утром, в день получения химиотерапии, желательно есть легкую пищу. Настоятельно рекомендуется много пить перед, во время и после лечения.

НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВА МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОЭТОМУ ВО ВРЕМЯ ПЕРВОГО ВИЗИТА К ВРАЧУ ВАЖНО ПЕРЕЧИСЛИТЬ ВСЕ ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ.

Как химиотерапия действует на аппетит больного?

После процедуры химиотерапии у человека может измениться восприятие вкуса и запаха, а это повлияет на аппетит. Эти неприятности исчезают через 2-3 месяца после лечения. Еда дает силы, которые необходимы для благополучного лечения, поэтому питание — это лечение. Если нет аппетита, желательно есть часто и маленькими порциями. Важно следить за гигиеной рта, чистить зубы и полоскать рот перед едой. Это поможет избавиться от неприятного запаха. Бывают дни во время химиотерапии, когда не хочется есть. В таком случае важно наверстать упущенное в другие дни.

Что это значит — правильно питаться?

В ежедневном рационе больного должны быть:

* Овощи и фрукты. Они являются источником энергии и богаты пищевыми волокнами. Овощи и фрукты можно употреблять свежие, целиком, в салатах, в виде соков и компотов, вареные или приготовленные на пару.

* Хлеб и каши снабжают организм углеводами, витаминами, минералами и белками. Эту пищу организм усваивает легко. К этой же группе относятся: картофель, рис, макаронные изделия, кукуруза, пшеница.

* Курица, мясо, рыба, яйца снабжают организм белками, витаминами и минералами. А также бобовые (горох, чечевица, сушеная фасоль, бобы), орехи, молочные продукты и морепродукты.

Во время лечения у многих людей пропадает желание есть мясо, оно кажется горьким или имеющим привкус металла. Попробуйте к мясу добавлять различные соусы и специи. Кстати, из опыта больных: столовые приборы из нержавеющей стали могут приглушить горьковато-металлический привкус мясных блюд.

* Молочные продукты — сыры, творог, йогурт, простокваша, мороженое, сладкие сливки (не растительные) и различные молочные деликатесы. Если начинаются проблемы с пищеварением, не волнуйтесь. После окончания лечения этот процесс восстанавливается.

Почему важно много пить?

Лекарства могут действовать на мочевой пузырь или почки. Важно вывести их побыстрее из организма. Для этого и нужно много пить, особенно в день получения лечения, — не меньше 10 стаканов воды, компота, бульона... Главное — много пить.

А. П. Шустов, онколог, врач высшей категории

Это важно

● Только в прошлом году у 53763 наших граждан в медицинской карте появился диагноз рак толстой кишки. У каждого четвертого больного болезнь выявлена в IV стадии. Одна из причин — позднее обращение к врачу.

● Чтобы предотвратить рак толстой кишки, важно не запускать и вовремя лечить болезни желудка и кишечника, такие как язвенный колит и болезнь Крона, геморрой, избавляться от свищей прямой кишки, нарушения функции держания кала и других серьезных проблем.

● К сожалению, когда гастроэнтеролог ставит диагноз язвенный колит, больных это не пугает. И напрасно. Лишь частый стул (до 40 раз в сутки) и быстрая потеря веса (иногда до 20-30% массы тела) заставляют поторопиться к врачу. Если этот процесс не остановить, человек может умереть. При длительно существующем хроническом воспалении возрастает риск развития рака кишечника.

Пригодится

ЯИЧНАЯ БОЛТУШКА — КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Если сердце бьется, как птица в клетке, его надо укреплять, тренировать и питать. Для тренировки полезна регулярная неспешная ходьба в течение 20-30 минут в день. А для питания принимайте яичную болтушку. Для этого взбейте 2 сырых яичных белка, 1 чайн. ложку сметаны и 1 чайн. ложку меда. Принимайте смесь натощак каждое утро в течение полугода, и сердце укрепится.

СБОР ОТ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Измельчите по 2 ст. ложки ягод шиповника, сухих листьев малины, смородины черной и брусники, заварите 750 мл кипятка, кипятите на маленьком огне 10-15 минут, настаивайте 4 часа, затем процедите через 2 слоя марли. Пейте отвар по 1/2 стакана 3 раза в день. Желательно в каждую дозу отвара прямо перед применением добавить 3 ст. ложки светлого слабоалкогольного пива. Оно вместе с целебным отваром очень хорошо воздействует на сердечно-сосудистую систему. Курс лечения — 4 недели, затем перерыв — 1-2 месяца, и при необходимости повторите. Проводите такое лечение каждый год, будет очень хороший результат.

ШИПОВНИК И БОЯРЫШНИК — СЕРДЕЧНЫЕ ЯГОДЫ

Положите 7 ст. ложек с верхом ягод боярышника и шиповника в 2-литровую кастрюлю, залейте водой, прокипятите на малом огне 15 минут и, тепло укутав, настаивайте сутки. Процедите и поставьте в холодильник. Пейте по 1/2-1 стакану 3 раза в день после еды вместо чая.

ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ? ЗАВАРИТЕ ЧАЙ!

Смешайте в равных частях траву сушеницы топяной, душицы, мелиссу, корень валерианы, шишки хмеля, цветки липы, пустырник и семена кориандра. Заварите в термосе 1 ст. ложку с верхом сбора в 0,5 л крутого кипятка, настаивайте ночь. Выпейте эту порцию в 2-3 приема в течение дня. Кроме укрепления иммунитета, этот сбор снимает аритмию, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Если есть проблемы с сердцем, пейте такой чай 3 раза в неделю постоянно.

СОВРЕМЕННЫЙ ГОРОД – НЕ ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕГУЛЯРНОГО СЕКСА!

Не важно, сколько вам лет и кем вы работаете, проблемы в интимной жизни могут возникнуть у каждого. Особенности проживания в современном городе зачастую приводят к тому, что сил у человека после трудового дня ни на что уже не остается. Ни нормально отдохнуть, ни провести время с пользой для тела и ума, а тем более на интимную жизнь возможностей зачастую просто не хватает. Ведь, как давно известно, состояние душевного комфорта тесно связано с удовлетворенностью своей половой жизнью. И абсолютно нельзя отрицать важную роль наличия регулярных интимных встреч (частота которых сугубо индивидуальна) для каждого взрослого человека.

Однако, к счастью, современные биотехнологии позволяют поддержать и восстановить силу чресл. Американские ученые создали замечательный препарат **Оргазекс**, состав которого быстро и эффективно помогает мужчинам. Инновационный, обеспечивающий быстрое и долгое (до 48 часов) действие, совместимый с разумными дозами алкоголя, полностью растительный. Эти качества объясняют заслуженную популярность этого средства в Европе и США. И в России многие пары вернули счастье полноценной интимной жизни благодаря **Оргазексу**.*

Лето в разгаре, и всем хочется провести его с удовольствием, в радостном счастливом соединении, долгом и крепком. **Оргазекс** непременно поможет Вам осуществить эту мечту. С **Оргазексом** сбываются самые смелые желания – и сбываются не один раз за день. Мужчины понимают, о чем мы говорим. А женщинам и объяснять ничего не нужно.

ORGAZEX™ – умный путь к долгому сексу
(ОргаЗекс™)

*WWW.LIDERON.RU

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках своего города!

Москвы: «Ригла» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03, «Неофарм» 8(495)585-55-15, «ГорЗдрав» 8(495)589-58-03, «Будь здоров» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03, «А5» 8(495)612-11-11, «Старый Лекарь» 8(495)380-00-38, «Доктор Столетов» 8(495)785-46-65, «A.v.e» 8(495)781-99-14, «Самсон Фарма» 8(495)99-44-888, «Сердечко» 8(499)739-39-80. **Астрахань,** 8(8512)29-02-84, **Волгоград,** 8(8442)31 28 58, 97 32 56, 8(927)525 09 04, **Воронеж,** 8(473)269 73 06, 237 04 39, 260 09 03, **Казань,** 8(843)292 00 65, 520 75 15, **Красноярск,** 8(391)276 87 07, 201 17 30, 227 59 97, **Краснодар,** 8(861)278-40-08, 244-02-71, 215-98-82, **Новосибирск,** 8(383)276-96-72, 308-42-22, 225-78-97, 209-07-35, 317-54-08, **Омск,** 8(3812)40-97-37, 236-23-60, **Ростов-на-Дону,** 8(863)204-06-64, 237-79-86, 291-08-09, 230-51-92, **Саратов,** 8(8452)32-60-18, 96-00-19, **Ставрополь,** 8(865) 255-37-02, 235-75-92, **Чебоксары,** 8(8352) 24-03-89.

РЕКЛАМА

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный). **Справочные по Москве:** 8(495)643-39-19 (доставка), 8(495)644-48-78.

БАД.СГР № RU.77.99.11.003.Е.021570.05.11 от 12.05.2011 г. Не является лекарством. Перед применением получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией. Возможны противопоказания.

Действует при почтовом заказе по этому купону

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я ЗАКАЗЫВАЮ»

Вырезав купон, отправьте его по адресу: **123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.**

Заказ вы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, Ф.И.О. ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

«ОргаЗекс №1» (1 капсула) ____ упаковок

«ОргаЗекс №2» (2 капсулы) ____ упаковок

Рекомендованная цена 545 руб. («ОргаЗекс №1»), 1050 руб. («ОргаЗекс №2»).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазратгалиевич ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский р-н, с.Малка, ул.Горького, 9

«АЙБОЛИТ (Здоровье. Медицина. Жизнь)» 21.08.13

Ещё та проблема

Онихокриптоз: вросший ноготь

Вросшим называют такой ноготь, который врастает в мякоть пальца и острыми краями причиняет сильную боль. Внедряясь в боковые валики, ноготь вызывает их воспаление.

Чтобы предупредить врастание, надо вовремя и правильно стричь ногти. Делать это лучше после ванны, когда они размягчены. Обрезать ногти надо так, чтобы боковые стороны не задевали кожу. Правильным считается прямоугольный вид ногтя, обрезанный полукругом может врастать в мякоть. Если не удалось предупредить врастание ногтя, его удаляют.

Народные методы лечения.

* В начальной стадии, когда ноготь еще не слишком глубоко врос в мякоть, делают ванночки из ромашки аптечной в течение 15 минут. Заливают 6 ст. ложек соцветий 2 л кипятка, накрывают крышкой и настаивают 1 час. Процеженный настой подогревают, опускают в него ноги и держат, пока не остынет. Вытирают ноги и осторожно отделяют вросшую часть ногтя от мягких тканей, подкладывают под приподнятые края маленький ватный тампон, смоченный настойкой йода.

* Смешивают по 1 ст. ложке кашицу из чеснока, репчатого лука, листьев алоэ, топленого сливочного масла, добавляют 1 чайн. ложку пчелиного воска. Варят 2 минуты, постоянно помешивая содержимое деревянной ложкой. Снимают с огня, охлаждают до комнатной температуры. Мазь густо наносят на вросший ноготь, воспаленные кожу и мягкие ткани, сверху обкладывают тонким капустным листом, завязывают бинтом и хорошо укутывают чем-нибудь теплым. Процедуру повторяют до полного выздоровления.

* Для облегчения боли и уменьшения воспаления и отечности ежедневно делают ванночки с теплой соленой водой, которая размягчает ноготь и смягчает кожу вокруг него. Для профилактики инфицирования добавляют в ванночку фурацилин или марганцовку. После ванночки можно вставить маленький кусочек ваты под давящий край ногтя, чтобы приподнять его.

* Купите в аптеке раствор йодуксуна. В этом лекарстве содержатся йод, который подсушивает вросшие краешки, и глицерин, который их смягчает. Смазывайте этим лекарством боковые лунки большого пальца несколько раз в день. Смягчить вросшие краешки ногтя можно, если регулярно смазывать их антибактериальной мазью, которая тоже продается в аптеке.

Лопух вместо стельки

КАК ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ НА ДАЧЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Ни в коем случае не пренебрегайте петрушкой и сельдереем на даче. С их помощью вы сможете заметно повысить свои сексуальные возможности. Для этого 3 раза в день пейте по 2 чайн. ложки сока из этих растений. Можно также готовить отвар или настой из семян петрушки. Отвар: 4 чайн. ложки семян залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды. Кипятите на водяной бане 30 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день до еды. Настой: 4 чайн. ложки семян петрушки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте при комнатной температуре 45 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

Если после трудового дня на даче начинают болеть мышцы спины, поможет следующий сбор: возьмите поровну яснотку белую, хвою сосны, ясень, чертополох, черную смородину, хвощ полевой. Не страшно, если какого-то компонента не найдете. 2 ст. ложки смеси залейте в термосе 3 стаканами горячей воды, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 1 стакану 3 раза в день. Настой снимает воспаление, отеки и выводит лишние соли и молочную кислоту, которая образуется в натруженных мышцах.

Для лечения ран, ушибов, язв, порезов, царапин тщательно измельчите в порошок кору шелковицы, смешайте с растительным маслом в соотношении 1:30 и смазывайте больные места.

При поносе залейте 2 ст. ложки свежих или сухих ягод шелковицы 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и пейте по 1/3 стакана до еды 3-4 раза в день.

Если болят ноги, суставы, появились шпоры и при каждом шаге возникает адская боль, то каждое утро прикладывайте к больным местам свежий лист лопуха. А еще лучше закладывайте его в туфли вместо стельки и ходите ним весь день. Через несколько дней боль пройдет, и вы почувствуете необыкновенную легкость в ногах.

При миозите

* Залейте 1 ст. ложку почек или коры ивы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и пейте по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день. Или сухую измельченную кору ивы залейте водкой в соотношении 1:20, настаивайте 10 дней и процедите. Втирайте в больные места несколько раз в день.

* 4 части несоленого свиного сала или сливочного масла тщательно разотрите с 1 частью порошка травы хвоща полевого и втирайте в больные места.

* Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухой травы адониса весеннего, укутайте и настаивайте 1 час. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Залейте 2 ст. ложки коры барбариса 1 стаканом 70%-ного спирта, настаивайте 7-10 дней в темном месте и пейте по 30 капель 3 раза в день.

Ванны при заболеваниях почек

При мочекаменной болезни. 200 г травы осоки залейте 5 л кипятка. Через 2 часа процедите и вылейте в ванну с водой (34-35°С). Процедуры принимайте через день по 15 минут. Курс лечения — 5-7 ванн.

При почечнокаменной болезни. 200 г травы хвоща полевого залейте 3-5 л кипятка, настаивайте 2-3 часа. Вылейте в ванну с водой (34-35°С). Процедуры принимайте через день по 10-15 минут. Курс лечения — 5-7 ванн.

Или... смешайте поровну листья березы и шалфея, траву спорыша. 100-150 г смеси залейте 3-5 л кипятка. Вылейте в ванну с водой (34-35°С). Процедуры принимайте через день по 10-15 минут. Курс лечения — 5-7 ванн.

При почечной колике. 100 г травы хвоща полевого залейте 3 л кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите. Охлажденный до 36-38°С настой применяйте для сидячей ванны через день или ежедневно по 20 минут. Курс лечения — 10-12 ванн.

Из почты «Айболита»

Думал, что аллергия, оказалось — лямблиоз

НА СОБСТВЕННОМ ПРИМЕРЕ ЗНАЮ, ЧТО ПОД АЛЛЕРГИЮ МОГУТ МАСКИРОВАТЬСЯ ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, В ЧАСТНОСТИ, ЛЯМБЛИОЗ.

Все началось с болей и урчания в животе, к которым потом добавились тошнота, понос, сменяющийся запором. Через полгода на ногах появилась сыпь, похожая на крапивницу. Я подумал, что это аллергия на первые весенние овощи и ягоды. Начал соблюдать диету и принимать противоаллергические препараты, но ничего не помогало. После того как сдал анализ на наличие паразитов, оказалось, что у меня лямблии — микроскопические одноклеточные, которые попадают в организм через грязные руки, немытые овощи, фрукты. Аллергическая реакция, в том числе и крапивница, может быть вызвана наличием в кишечнике этих паразитов: лямблии, кроме разных недомоганий, также вызывают аллергическую реакцию организма вплоть до бронхиальной астмы.

Стандартных методов лечения лямблиоза не существует. Каждому больному его назначают индивидуально. Расскажу, как лечился я.

* В течение месяца раз в 6-7 дней очищал кишечник.

* Придерживался разгрузочной диеты: ел отварной рис, печеные овощи и фрукты, пил много жидкости и принимал назначенные врачом препараты.

* На третьем этапе лечения пил сбор с березовыми почками: смешивал в равных частях траву астрагала, череды, тысячелистника, почки березы, корень одуванчика, цветки ромашки, календулы, соцветия пижмы. 2 ст. ложки сбора заливал 0,5 л кипятка, настаивал в термосе 8 часов и принимал по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1-2 месяца. Это помогло очистить организм и укрепить иммунитет.

Если лямблии начали поражать печень и желчный пузырь, они исчезнут, если регулярно за 30 минут до еды пить по 1/2 стакана рассола квашеной капусты.

Параллельно, начиная с первого этапа, лечился и народными рецептами.

* Пропускал через мясорубку 1 стакан очищенного чеснока, заливал 0,5 л водки, настаивал 2 недели. Процеживал через марлю, добавлял 1 ст. ложку измельченного прополиса, настаивал еще 10 дней и принимал по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 14 дней.

* Далее измельчал в кофемолке семена укропа и семена тмина, смешивал (1:1) и принимал по 1 чайн. ложке, запивая водой, 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 10-12 дней.

* Если лямблии начали поражать печень и желчный пузырь, они исчезнут, если регулярно за 30 минут до еды пить по 1/2 стакана рассола квашеной капусты.

* Утром натощак принимайте по 10 мл борной кислоты. Курс лечения — 2 аптечных флакона. Это средство также хорошо помогает для изгнания лямблий.

* Во время лечения лямблиоза надо отказаться от сладкого и больше есть кисломолочных продуктов.

* Переспевшие огурцы (они имеют коричневый цвет) нарезал кубиками и высыпал в трехлитровую кастрюлю. Огурцов должно быть не меньше четвертой части объема. Заливал огурцы кипятком, чтобы заполнить еще 2/4 части кастрюли, и давал настояться. Когда они остынут, ставил в холодильник. Пил огуречный раствор вместо воды и других напитков.

З. М. Зиявутдинов, с. Магарамкент, Дагестан

Проверено на себе

Почему разболелась голова?

Причина — тяжелая сумка на ремне.

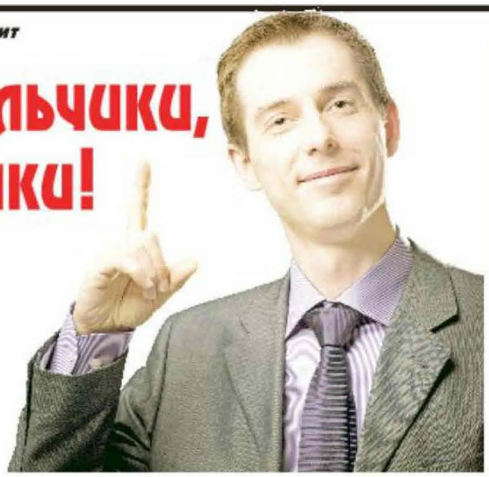
Вместительная сумка на длинном ремешке неравномерно и сильно давит на шею, плечи, вызывая боли в спине и, как следствие, головную боль.

Чтобы этого не было, все лишнее тут же выкладывайте из сумочки. Меняйте расположение сумки, чередуя то правое, то левое плечо и согнутые в локтях руки. Если у сумки длинный ремень, лучше перекидывать его наискось (через грудь), это позволит равномерно распределять нагрузку на тело.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Облитерирующий эндартериит

Не курите, мальчики, посинеют пальчики!



Если мужчина молодого или среднего возраста идет по улице и часто останавливается, как бы пережидая, пока пройдет боль, можно почти безошибочно сказать — это больной облитерирующим эндартериитом.

ПЕРЕМЕЖАЮЩАЯСЯ ХРОМОТА...

Дело в том, что ведущим симптомом заболевания является так называемая перемежающаяся хромота: из-за сильной сжимающей боли в икроножных мышцах человеку приходится во время ходьбы часто останавливаться. После небольшого отдыха боль проходит. Возникает она от недостаточного поступления крови, а следовательно, кислорода и питательных веществ к тканям ноги. Облитерирующий эндартериит поражает, как правило, артерии ног и развивается обычно у людей молодых (до 35-40 лет), причем преимущественно у мужчин.

Полным людям надо исключить из меню все сладкое и мучное, острое, соленое и копчености. Необходимы ежедневные прогулки пешком около часа в день.

...ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ АРТЕРИЙ

Большинство ученых считает, что болезнь начинается с воспаления артерий. Из-за воспаления внутренний слой стенки артерии — эндотелий — утолщается, а затем может произойти заращение сосуда. Воспалительные и дистрофические процессы развиваются и в околососудистой жировой ткани, отчего она уплотняется и сдавливает сосуд извне. Это еще больше нарушает кровоток в нем.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ

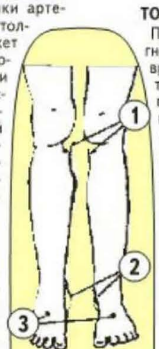
Облитерирующий эндартериит может развиваться остро, но чаще болезнь прогрессирует медленно. Периоды обострения сменяются периодами затишья.

В начальной стадии заболевания особых изменений в сосудистой стенке еще нет, человек ощущает лишь спазм сосудов, жалуется на тяжесть в ногах, ощущение онемения и ползания мурашек в пальцах и стопах, периодическое похолодание ног, потливость; кожа на ногах бледнеет, становится сухой. Мышцы ног время от времени сковывает судорожная боль, которая и приводит к перемежающейся хромоте.

По мере прогрессирования эндартериита питание всех тканей ног ухудшается, и, если своевременно не начать лечение, на стопе или голени могут образоваться язвы и даже развиться такое тяжелое осложнение, как гангрена пальцев и стопы. Вот почему так важно вовремя обратиться к врачу, чтобы установить истинную причину начальных проявлений болезни.

СТАВИМ ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ

Поставить точный диагноз врачу помогают современные инструментальные методы диагностики, они позволяют определить и степень поражения сосудов. Наиболее распространены сейчас объемная сфигмография, реовазография, исследования с помощью ультразвука (допплерография). Методы эти достаточно просты, информативны, нетравматичны и могут применяться не только в стационарах, но и амбулаторно. Лишь рентгеноконтрастную ангиографию производят в стационаре.



1. Подколенная артерия
2. Задняя большеберцовая артерия
3. Тыльная артерия стопы

Если диагноз облитерирующий эндартериит подтвердится, необходимо годами, притом систематически и скрупулезно, выполнять все назначения врача, чтобы не допустить тяжелых осложнений. От дисциплинированности больного во многом зависит результат лечения. Посещать врача надо не реже чем раз в 2-4 месяца.

Установить степень нарушения кровообращения в артериях можно с помощью пульса в некоторых точках на ноге (см. рисунок). Если он четко прослушивается — все в норме. Еще один способ определить самому, как далеко зашла болезнь: если расстояние, которое вы проходите без боли в ноге, увеличивается, а время, спустя которое она проходит, укорачивается, — значит, состояние артерий улучшается, и наоборот.

Каждый вечер мойте ноги с мылом в теплой воде, а затем насухо вытирайте. Если кожа на ногах сухая — смазывайте ее питательным кремом.

О ПИТАНИИ БОЛЬНЫХ ЭНДАРТЕРИИТОМ

Никакой специальной диеты не требуется. Но не надо переедать, обильно есть перед сном, чтобы не накапливать лишние килограммы, ведь это тяжелый груз для больных ног. Тем, кто обладает избыточной массой тела, надо похудеть, исключив из меню все сладкое и мучное, острое и соленое, маринады и копчености.

Необходимы ежедневные прогулки пешком около часа в день. Ходить надо до возникновения боли в пораженной ноге. Обязательно остановитесь, подождите, пока боль исчезнет, и лишь после этого можно продолжать прогулку.

ПОЛЕЗНО ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ

А также выполнять специальные физические упражнения для мышц ног: сгибания, разведения в стороны, движения, имитирующие езду на велосипеде. Рекомендуется ездить на велосипеде и плавать, но температура воды не должна быть ниже 22-24°С. Одним словом, такому больному нужна посильная физическая нагрузка, это нормализует кровообращение, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, снабжает ткани кислородом.

ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ НОГ

Каждый вечер мыть их с мылом в теплой воде, а затем насухо вытирать. Если кожа на ногах сухая — смазывать ее каким-нибудь питательным кремом.

И, наконец, последний совет, самый важный. Больной эндартериитом должен навсегда отказаться от курения и употребления спиртного, так как и никотин, и алкоголь приводят к спазму сосудов и усугубляют болезненные изменения в стенках сосудов. Именно поэтому эндартериит развивается обычно у курящих.

С. Б. Конев,
сосудистый хирург,
врач высшей категории

Проверено на себе

Системная красная волчанка

Отклики наших читателей на статью «Красная волчанка», опубликованную в «Айболите» №14 (2013 г.) на стр. 5.

Есть разные формы проявления красной волчанки. Одно дело, когда болят суставы, и совсем другое, если случаются эпилептические приступы с потерей памяти. Тут медитировать и расслабляться бесполезно...

Светлана, Дагестан

***

Болею 22 года. Последние 10 лет принимаю по таблетке «Метипреда» в день. Слава богу, болезнь находится в стойкой ремиссии, как говорят врачи. Красная волчанка практически никак не проявляется уже 8 лет. Но когда у тебя гломерулонефрит или хроническая почечная недостаточность, никакой психолог не поможет. Нужно надеяться только на опыт врача и медикаментозное лечение.

Сергей Н., Хабаровск

***

За многие годы болезни мой организм привык получать гормоны извне. Не рискну перестать принимать «Метипред». Риск очень большой — собственная жизнь. У меня системная красная волчанка 18 лет, живу на гормонах. Удалили злокачественную опухоль, прошла лучевую терапию. Опыт имеется. Очень рада за людей, у которых получается держаться на плаву. Всем здоровья!

Ольга, Н. Новгород

***

Мы все разные, и отношение к жизни у всех тоже разное. Одни люди не хотят ничего менять, им удобнее плыть по течению, их метод — «пусть кто-то меня лечит — врачи, целители, а я буду тупо продолжать жить, как раньше». Таким дорога или в инвалиды, или на тот свет. Я пробую разные способы борьбы с красной волчанкой и пока, слава богу, чувствую себя хорошо. Пью только 1/3 таблетки «Метипреда». Выбросила «Циклофосфан», «Плаквинил», «Курантил». Не призываю следовать моему примеру — все индивидуально.

Дина, Ростовская обл.

Атероклефит Био:
пусть уровень холестерина остается в норме!

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, превращая их в подобие ржавых водопроводных труб. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться настоящей сосудистой катастрофой.

Именно поэтому сегодня все больше людей обеспокоены проблемой поддержания нормального уровня холестерина в крови.

Если Вы хотите, чтобы холестерин в крови оставался в норме, уменьшите в рационе питания животные жиры и принимайте специальные растительные добавки, такие, как Атероклефит Био.

Атероклефит Био — это особенный комплекс на основе красного клевера, усиленного экстрактом цветков боярышника и витаминами для сердца. Благодаря такому составу Атероклефит Био способствует поддержанию нормального уровня холестерина в крови и здоровья сердечно-сосудистой системы в целом. А ведь сердечно-сосудистая система — самая главная система организма. Регулярный прием Атероклефита Био значительно улучшит качество Вашей жизни!

Эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний в России

Ежегодно в России от инфарктов и инсультов (виновником которых чаще всего бывает высокий уровень холестерина-прим.авт.) умирает около 1 миллиона 300 тысяч человек. Если в США и Западной Европе за последние 20 лет наблюдается четкая тенденция к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, то в России такого снижения не происходит.

Доказано, что снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в западных странах связано не столько с качеством медицинской помощи, **сколько с образом жизни и рационом питания.**

http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru.** Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/8, ЗАО «Эвалар», тел./факс (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553780

СвГР № RU 77.99.11.003.E.011983.07.12 БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

От повышенного давления — отвар перегородок грецкого ореха

Когда я ходила беременной, у меня часто поднималось давление. Честно скажу, замучилась я с этим и решила лечиться народными средствами. Вычитала рецепт, который мне помог. В 1 л кипятка всыпала 70-100 г (1 стакан) перегородок грецких орехов, довела до кипения и томила на слабом огне 40 минут. Затем туда же опустила 1 стакан ягод черноплодной рябины (если нет сухих или свежих, можно заменить вареньем), кипятила 5 минут, настаивала 6-8 часов. Пила по 1/2 стакана, добавив сок половины лимона. За день нужно выпить весь объем. За несколько дней я привела свое давление в норму.

О. Асташенко, Воронежская обл.

При депрессии завариваю веточки малины

При депрессии мне помогает такой рецепт. Заливаю 1 стаканом горячей воды 1 ст. ложку измельченных веточек малины, кипячу 30 минут на маленьком огне, процеживаю и довожу объем жидкости до первоначального кипяченой водой. Принимаю по 1/3 стакана 3-6 раз в день в течение недели. Этот отвар действует безотказно и, что самое главное, без побочных эффектов. А женщинам отвар малины рекомендую принимать всегда, когда чувствуется внутреннее напряжение и нервозность.

А. С. Зубенко, Краснодарский край

Настойка родиолы розовой восстановит после онкологии

После лечения рака кожи я стала пить настойку родиолы розовой, чтобы улучшить самочувствие. Для ее приготовления 6 ст. ложек сухих измельченных корней родиолы розовой заливала 0,5 л водки, настаивала в закрытой посуде в темном месте 14 дней, взбалтывая через день. Затем процедила и принимала по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. После 18 часов лекарство не принимала! Курс лечения — 2 недели, затем 2 недели перерыв. При необходимости лечение можно повторить. Я принимаю это лекарство весной и осенью. Родиола сильно тонизирует, и, если пить настойку постоянно, да еще вечером, пропадет здоровый сон. Такая настойка подойдет и тем, кто перенес онкологию. Это сильное противоопухолевое средство!

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Пригодится

● **Мочегонный, желчегонный и вяжущий эффект** оказывает настой из листьев и веточек кизила. Его используют при заболеваниях почек, печени, желчевыводящих путей. 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

● **От темных кругов под глазами** 1 чайн. ложку шалфея залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Разделите пополам — одну часть остудите, а другая должна быть горячей. Смачивайте ватные тампоны попеременно в холодном и горячем настое и прикладывайте к глазам. Процедуру закончите холодной примочкой. После этого веки смажьте кремом. Повторяйте через день в течение месяца, затем сделайте перерыв.

● **При лямблиозе** разрежьте пополам тыкву среднего размера, выньте волосистую массу (не семена!), залейте ее теплой водой и дайте настояться полчаса. Полученный настой принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 20 дней.

Рецепты народной медицины

НАСТОЙ ЖЕЛУДЕЙ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

Соберите желуди, которые уже созрели, но не успели высохнуть, подсушите их в тени, отделите плюски (шапочки) возьмите их примерно 1 ст. ложку, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа и процедите. Принимайте настой постепенно, начиная с 1 чайн. ложки, а потом доведите до 10-15 ложек в день. Перед началом лечения проконсультируйтесь с врачом.

КВАС ИЗ КАШТАНОВ ОТ ВАРИКОЗА

Возьмите две 3-литровые банки, заполните каждую до половины объема истолченными плодами конских каштанов, налейте в обе банки по 2 л свежей сыворотки, накройте сверху марлей и поставьте в теплое место на 14 дней. Затем процедите и принимайте по 1/2 стакана перед едой. Кашицу не выбрасывайте, а еще раз залейте 2 л свежей сыворотки и снова настаивайте 14 дней. Храните готовый напиток в холодильнике. За курс лечения нужно выпить весь объем кваса (первые и вторые 2 л). При необходимости лечение можно повторить через полгода.

ПРИ МЕЖРЁБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ — ЛИСТЬЯ ПЛЮША

Пропустите вечером через мясорубку листья и стебли плюща, перемешайте, нанесите равномерно на марлевую салфетку, приложите ее к больному месту, закрепите пластырем и оставьте компресс на ночь. Для выздоровления достаточно 6-8 процедур. Остерегайтесь переохлаждения.

Прикинь на себя — Намотай на ус

Как я спасала свои глаза

БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ Я БОЯЛАСЬ ПОТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ, ТАК КАК С ДЕТСТВА ЛЮБИЛА ЧИТАТЬ. ЛЮБУЮ СВОБОДНУЮ МИНУТКУ ПОСВЯЩАЛА ЧТЕНИЮ.

Поссорилась с мужем или возникли проблемы на работе, я открывала книгу — и все забывалось. А потом обнаружила, что стала терять зрение. При любом наклоне головы перед глазами появлялась туманная пелена. Она долго не рассеивалась, даже если я поднимала голову. Теперь, чтобы прочитать книгу, мне надо было держать ее почти у самого носа.

Поначалу решила, что причиной всему мой возраст: ведь уже за пятьдесят! Но чем дальше, тем больше меня беспокоили туман перед глазами и глазные боли. Пошла к окулисту, и он меня огорошил: «У вас начальная стадия глаукомы». При этом заболевании повышается внутриглазное давление и поражается глазной нерв. Но я не сдалась и стала бороться за свои глаза.

Спала не менее 7-8 часов, ведь, чтобы победить глаукому, нужно в первую очередь хорошо высыпаться, причем для здоровья глаз предпочтительнее выбирать высокие подушки. Дело в том, что, когда голова занимает низкое положение, в глазах скапливается жидкость и застаивается кровь. В результате повышается внутриглазное давление. По словам врача, не следует также часто наклонять голову во время мытья полов, стирки, уборки, работы на огороде. Поэтому я постаралась приобрести такие орудия труда, которые позволяли выполнять все домашние дела без частых наклонов.

Раньше летом я могла обходиться без головного убора, а теперь панама или шляпа, прикрывающие глаза от солнца, стали моими постоянными спутниками.

Чтобы глаза излишне не напрягались, стараюсь читать, вязать или шить только при хорошем освещении. Приобрела качественные солнцезащитные очки и ношу их только в солнечную погоду. Ведь, как сказал окулист, если пользоваться очками в пасмурную погоду, то они могут стать провокаторами глаукомы.

Соления, копчености и острые приправы исключила из рациона. Стала налегать на овощи, зелень, фрукты, постное мясо, вареную или паровую рыбу. Вместо чая и кофе — травяные чаи, компоты.

Очень помогли мне травяные примочки: равное количество свежих цветков ландыша и листьев крапивы заливала небольшим количеством теплой воды, настаивала 9 часов в темном месте. Перед применением добавляла 1 чайн. ложку питьевой соды и несколько раз в день накладывала на полчаса на глаза. Выполняя рекомендации врача, я заметила, что меня перестали беспокоить глазные боли, исчезли туман и круги вокруг лампочки.

А. Н. Кузина, Кемеровская обл.

ОТ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ
СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ РОМАШКУ СУШЕНУЮ, ВАЛЕРИАНУ, УКРОП. 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ И ПЕЙТЕ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ В ГОРЯЧЕМ ВИДЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

При стенокардии

ЗАПОЛНИТЕ ТРЕХЛИТРОВУЮ БАНКУ НАПОЛОВИНУ ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ И ЗАЛЕЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. НАСТАИВАЙТЕ 3 ДНЯ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Лекарство от бронхита добавляю в кашу и намазываю на хлеб

Предлагаю проверенный рецепт лечения бронхолегочных заболеваний, которым пользуюсь во время обострения бронхита. Беру 1 кг семян льна и 1 кг ядрышек абрикосов или 1 кг семян тыквы (можно взять 1 кг грецких орехов). Я пробовала готовить лекарство с тремя ингредиентами по отдельности: все помогают. Семена льна и ядрышки пропускаю через мясорубку — получается густая вязкая масса. Перекладываю ее в банку из темного стекла, плотно закрываю и храню в прохладном месте. Если начинается болезнь, кладу 1 ст. ложку смеси в 100 г разогретого до кипения сливочного масла с 1 ст. ложкой меда и держу на водяной бане 5 минут. Когда смесь остынет, ставлю в холодильник, чтобы затвердела. Это лекарство добавляю в каши (на воде), намазываю на хлеб и запиваю чаем. Кашель и боль в груди проходят за 2-3 дня.

М. Н. Терешина, Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Настурция

*** При авитаминозе и гиповитаминозе** 100 г измельченной свежей травы залейте 0,6 л кипятка, держите на слабом огне 2-3 минуты, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При ишемии, атеросклерозе, гипертонии, а также депрессии и упадке сил** 2 ст. ложки измельченной свежей травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3-4 раза в день до еды.

*** При остром и хроническом бронхите с трудным отхождением мокроты, пневмонии, бронхиальной астме, эмфиземе легких** принимайте по 1 десертной ложке свежевыжатого сока настурции 3 раза в день до еды.

*** При почечнокаменной болезни** 3 ст. ложки свежей измельченной травы залейте 1 стаканом кипятка, подержите на огне 2-5 минут, настаивайте час, процедите и принимайте по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день за полчаса до еды.

*** При молочнице и заедах в углах рта** 2 ст. ложки измельченной свежей травы залейте 2 стаканами кипятка, подержите на слабом огне 5-7 минут, охладите и процедите. Добавьте в отвар 1 чайн. ложку меда. При молочнице полощите полость рта 4-6 раз в день, при заедах — смазывайте уголки рта.

*** При гнездовом облысении** смешайте по 100 г листьев настурции и крапивы, 1 ст. ложку измельченного корня лапчатки гусиной, залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Настойку втирайте в кожу головы через день, за 30 минут до мытья головы. По такой же схеме можно втирать свежевыжатый сок настурции. Курс лечения — 3 недели.

*** При упадке сил** соберите свежие листья растения, уложите в литровую стеклянную банку и залейте доверху сухим белым вином. Плотно закройте крышкой и поставьте в помещение с комнатной температурой на 14 дней. Готовую настойку процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

Целебны листья и цветки настурции, но еще больше — семена. Собирают их в августе и сентябре: хорошо просушивают, вылущивают и хранят в картонных коробках.

ПРИ ГАСТРИТЕ, ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ИЗ НАСТУРЦИИ ПРОТИВОПОКАЗАНО.

Лопух

При бронхите

Корни лопуха залейте кипятком в 3-литровой банке, настаивайте 2-4 часа и пейте настой как чай.

От ногтевого грибка

Свежий лист лопуха протрите тряпочкой и с обратной стороны разбейте молотком прожилки, затем прокатайте скалкой. Поставьте ногу на лист, оберните пальцы и забинтуйте. Компресс делайте утром и вечером не менее трех недель.

При артрите

Для лечения суставов лопух порежьте, высыпьте на простынь и полежите на ней 2 часа, укрывшись. На следующий день больные суставы разотрите такой смесью: 100 г меда на 100 г спирта и полежите под одеялом 4 часа. Так, чередуя способы прогревания, лечитесь 24 дня.

Профилактика опухолей

Принимайте сок из корней лопуха или просто жуйте свежий корень. Сок лопуха пейте вместе с морковным в соотношении 1:5 по 100 г 2-3 раза в день. Курс лечения — 15-20 дней.

От кисты на почках и яичниках

Поможет сок из листьев лопуха, пропущенных через мясорубку. Сок слейте в банку и пейте по схеме: первые 2 дня — по 1 чайн. ложке 2 раза в день, вторые 2 дня — по 1 чайн. ложке 3 раза в день, далее — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Сок храните в холодильнике.

■ ЕСЛИ ВАС НАЗВАЛИ ОВОЩЕМ, НЕ СПЕШИТЕ ОБИЖАТЬСЯ. ВОЗМОЖНО, ЭТО НАМЕК, ЧТО ВЫ КРУТОЙ ПЕРЕЦ. ХОТЯ ВОЗМОЖНО, ЧТО И ЛЫСЫЙ ХРЕН.

■ С ВАС ПРОСЯТ ЗА АРБУЗ БОЛЬШЕ ШЕСТИ РУБЛЕЙ ЗА КИЛОГРАММ? ПОПРОСИТЕ УДАЛИТЬ ИЗ НЕГО ЗОЛОТЫЕ ВКРАПЛЕНИЯ, ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ И ПРОЧУЮ ЕРУНДУ.

Доктор можжевельник

Хвоя можжевельника содержит рекордное количество аскорбиновой кислоты, а также каротин, витамин К.

*** При аллергии залейте** 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных побегов можжевельника, держите на слабом огне 4-5 минут, настаивайте до охлаждения, процедите. Принимайте по 1/3 стакана отвара 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — до улучшения состояния.

*** При подагре и суставном ревматизме** залейте 1 л кипятка 1/4 стакана свежей хвои, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте полчаса, процедите и отожмите сырье. Вылейте отвар в емкость с водой (37-38°С) и принимайте теплые ножные ванны по 12-15 минут через день. Курс — до улучшения состояния.

*** При бородавках** разотрите свежую хвою можжевельника с равным количеством сливочного масла или несоленого свиного сала. Нанесите смесь на бородавку, прикройте маленьким кусочком полиэтиленовой пленки, зафиксируйте бинтом. Повязки меняйте 2 раза в день. Курс лечения проводите до тех пор, пока кожный настой не исчезнет.

*** При болях в суставах** смешайте измельченные лавровый лист, свежую хвою можжевельника и сливочное масло (в соотношении 1:1:1) и натирайте смесью суставы на ночь.

*** В период эпидемии гриппа** положите на блюдце 1 чайн. ложку измельченной хвои или мелких веточек можжевельника и поставьте в прихожей. Вдыхать аромат хвойника полезно не только для профилактики гриппа или простуды, но и при бессоннице, стрессах, нервном истощении, депрессии или просто плохом настроении.

При заболеваниях печени, желчных путей и желчного пузыря

Помогут средства народной медицины.

* При холециститах, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта 1 ст. ложку измельченного корня споруша залейте 1 стаканом воды комнатной температуры, поставьте на 30 минут на водяную баню, настаивайте 15 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* Как противовоспалительное и желчегонное средство 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут на маленьком огне, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

* При заболеваниях печени смешайте 2 части травы зверобоя и 3 части травы бессмертника. 4 ст. ложки смеси залейте 1 л холодной воды, настаивайте 12 часов, затем кипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

* 1 чайн. ложку травы душицы обыкновенной залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

* При холециститах, холангитах, гепатитах в качестве желчегонного средства 1 ст. ложку кукурузных рылец залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1 ст. ложке каждые 3 часа.

* Залейте 2 чайн. ложки измельченных корней одуванчика 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Цикута (вех ядовитый). Растет в сырых местах. У нее мелкие белые цветки. Самая ядовитая часть цикуты — ее корневище. Отравление проявляется через несколько минут в виде рвоты, сильного слюноотделения, головокружения, бледнеет кожа, зрачки сильно расширяются, появляются судороги, сердце начинает работать хаотично, дыхание расстраивается. Смерть наступает из-за судорог, которые приводят к удушью. Древнегреческого философа-мудреца Сократа за «развращение молодежи» приговорили к смертной казни «путем принятия государственного яда — цикуты».

Красивый букет, опасный для здоровья

Волчье лыко (волчник). Это ядовитый кустарник с продолговатыми листьями и красными ягодами. Даже прикоснувшись к влажной коре растения, можно серьезно отравиться. Пыль коры, а также сок, попавший на кожу, могут вызвать раздражение слизистой носа и дыхательных путей. Всего несколько ягод, попав в рот, вызывают воспаление ротовой полости, возникает чувство царапания и жжения во рту и гортани, боль в желудке, слюнотечение, а также жажда, рвота и понос. Затем появляются кровь в моче, судороги, головокружение. Из-за ослабления сердечной деятельности часто наступает смерть.

Паслен черный. Листья у паслена заострены на конце, цветки мелкие, лилового цвета. Паслен растет на огороде, в сорных местах, в полях среди посевов, по опушкам. Ягоды черного цвета похожи на черную смородину. При отравлении появляются боли в животе, тошнота, рвота, головокружение, нарушается деятельность сердца, дыхание затрудняется, пульс становится слабым.

При запорах

■ 1-2 СТ. ЛОЖКИ СЕМЯН ПОДОРОЖНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ ТЕПЛЫМ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 1 РАЗ В ДЕНЬ НАТОЩАК.

■ 2 СТ. ЛОЖКИ СМЕСИ ЦВЕТКОВ И ЛИСТЬЕВ ТЕРНОВНИКА ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ. ДЛЯ ВКУСА МОЖНО ДОБАВИТЬ МЕД.

Знаете ли вы, что...

* Болезнями почек чаще страдают женщины, что вызвано особенностями физиологии женского организма.

* Среди многочисленных заболеваний почек наиболее часто встречаются пиелонефрит, гидронефроз (расширение почечной лоханки и чашечек), нефроптоз, мочекаменная болезнь, почечная недостаточность.

* Самое распространенное воспалительное заболевание почек — пиелонефрит, причиной возникновения которого является инфекция.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение детей и взрослых
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Спрашивали? Отвечаем

ВОДУ НУЖНО КИПЯТИТЬ?

Можно ли пить хлорированную воду из-под крана или все-таки лучше ее прокипятить?

И. Н. Амельченко, Красноярск

Лучше все-таки пользоваться бытовым фильтром. Если же его нет в вашем хозяйстве, просто дайте воде из-под крана отстоять в течение 10 часов. А вот при кипячении хлор не улетучивается.

НОГТИ НА ПАЛЬЦАХ СТАЛИ НЕРОВНЫМИ

В последнее время заметила, что ногти на пальцах ног стали неровными, как бы волнистыми. В чем причина?

Ирина, Новгородская обл.

Проблемы надо искать внутри организма. Налицо недостаток витаминов и микроэлементов, в частности кальция. Нужно есть побольше творога, пить молоко. Еще можно измельчить в кофемолке яичную скорлупу и принимать как отдельно 3-4 раза в день, запивая водой, так и добавляя в пищу. Причина может быть и в ослабленном иммунитете. В этом случае советуем принимать витамин С. Его много в шиповнике, лимонах, петрушке и киви.

СКОЛЬКО ПРИНИМАТЬ ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ?

Можно ли пивные дрожжи принимать постоянно? Не вызовет ли это переизбыток витаминов группы В?

И. Никифорова, Астрахань

Действительно, пивные дрожжи — ценный источник витаминов группы В. Не стоит бояться их передозировки, потому что если они поступают в организм в большем количестве, чем это необходимо, то этот избыток выводится почками.

ОБОСТРИЛСЯ ХРОНИЧЕСКИЙ НАСМОРК

После гриппа у меня обострился хронический насморк. И вот уже месяц 2-3 раза в день капаю нафтизин. Заметила, что давление стало подниматься чаще и привычные таблетки его практически не снижают. Может ли это быть связано с насморком?

И. В. Пермякова, Ульяновск

В вашем случае проблемы с артериальным давлением — следствие неправильного лечения насморка. Нафтизин в аптеках часто продают во флаконах без инструкций, а в них четко написано, что этот препарат при гипертонии противопоказан. Эти капли, всасываясь через слизистую носа, попадают в кровь и повышают артериальное давление. Кроме того, нафтизин нельзя совмещать с некоторыми препаратами от давления. Тем более его опасно применять так долго. При постоянном использовании нафтизина развивается привыкание. Когда капли перестают действовать, сосуды вновь расширяются, причем сильнее, чем до применения лекарства. А впоследствии нос вообще теряет способность самостоятельно поддерживать правильный тонус сосудов, что неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Поэтому прежде всего вам надо отказаться от использования нафтизина (или других сосудосуживающих капель) и найти ему безопасную замену.

Чтобы избавиться от повышенной потливости рук, протирайте ладони столовым уксусом или прокисшим яблочным соком.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ АСТМУ?

Мне 35 лет, поставили диагноз бронхиальная астма. Можно ли ее вылечить? Какие лекарства от астмы самые лучшие?

Н. Н. Потапова, Ростов

Полностью излечить эту болезнь нельзя. Однако если лечиться, то жить с бронхиальной астмой можно.

Проявления астмы — кашель, одышка, удушье — связаны с нарушением проходимости бронхов. Механизмы нарушения проходимости самые разные: спазм бронхов, воспаление и отек слизистой — внутренней оболочки, закупорка просвета бронхов мокротой. Для устранения этих явлений используются бронхорасширяющие, противовоспалительные и отхаркивающие препараты. Кроме этого в ряде случаев необходимо назначение противоаллергических лекарств. Комбинация препаратов выбирается в зависимости от степени нарушения проходимости бронхов, преобладающих симптомов и индивидуальных особенностей человека. То есть лечат не астму, а конкретного больного. Кроме этого, следует сказать, что не лекарство определяет эффективность лечения, а правильно выбранная комбинация препаратов и их назначение. Не бывает плохих и хороших лекарственных препаратов, бывают удачные и неудачные подходы к лечению.

КАКИМИ КАПЛЯМИ ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬ НАСМОРК?

В аптеке очень большой выбор различных капель для носа. У меня его закладывает часто, и насморк осенью и зимой возникает чуть ли не 2-3 раза в месяц. Какими каплями в этом случае лучше лечиться? Мне говорили, что лучший вариант — это средства на масляной основе.

И. Цапкова, Челябинск

Если проблемы с носом возникают так часто, значит, что-то не в порядке с вашим организмом или у вас слишком ослаблен иммунитет и устойчивость к вирусным инфекциям низкая. Либо ринит — воспаление слизистой носа — перешел уже в хроническую форму, и требуется квалифицированная помощь. Еще один возможный вариант — насморк связан не с простудами, а с аллергией, и здесь лечение уже другое — нужно принимать антигистаминные препараты, а одними каплями с неприятными симптомами не справиться. В лечении насморка капли и спреи — лишь вспомогательное средство, нужно прежде всего укреплять иммунитет и бороться с вирусами. Обязательно надо делать физиопроцедуры — прогревания носовых пазух, промывания носа лечебными растворами, ингаляции.

Что касается самих капель, они бывают двух типов. Первый — сосудосуживающие средства. Они очень быстро дают облегчение, снимая отек носоглотки. Их надо использовать, когда заложенность носа мешает нормальному дыханию, из-за чего возникают головные боли и нарушается сон. Но применять эти средства дольше 4-6 дней нельзя, иначе к ним возникает привыкание и со временем развивается хронический вазомоторный ринит, который требует сложного лечения. Второй тип — капли на масляной основе. Они не приносят быстрого облегчения, но помогают бороться непосредственно с вирусами. Кроме того, они смягчают слизистую оболочку. Курс лечения может составлять 10-15 дней (не больше). Если результата не появляется и насморк не проходит, значит, требуется помощь врача. Возможно также, что сами капли, в которых содержатся эфирные масла, стали причиной аллергии и ухудшения состояния. Еще один недостаток масляных капель — они склеивают реснички, и слизистая носа очищается хуже. Поэтому соблюдайте рекомендованные дозировки, не заливая в ноздри по половине флакона. При насморке можно лечиться по такой схеме: на ночь или перед работой закапывать сосудосуживающие средства (не более 2-3 раз в день), а в остальное время применять масляные капли.

Что это за болезнь? *На приёме у онколога*

Пока ангиома не разрослась...

Семь лет назад у меня на правой височной стороне появилось пятнышко размером с пшено. Врачи поставили диагноз ангиома. Хотелось бы подробнее узнать об этом заболевании.

И. Н. Шапошникова, Тверская обл.

Что это за болезнь?

Ангиома — это доброкачественная опухоль, развивающаяся из кровеносных (гемангиома) или лимфатических (лимфангиома) сосудов. Внешне ангиома выглядит как красное или коричневое пятно, поэтому ее часто путают с родимым пятном. Внезапное появление множественных ангиом является признаком внутреннего злокачественного образования. Различают следующие формы ангиом:

* капиллярная, простая гемангиома характеризуется расширением капилляров, имеет вид отдельных красноватых или синебагровых пятен и располагается чаще на лице или на туловище;

* кавернозная (пещеристая) гемангиома состоит из крупных полостей, наполненных кровью, имеет вид узловатых образований темно-синего цвета, покрытых истонченной кожей или слизистой оболочкой. Гемангиома может развиваться на голове, в мышцах, матке, селезенке, печени;

* ветвистая гемангиома состоит из сильно расширенных, пульсирующих сосудов. Имеет вид четких припухлостей, которые быстро заполняются кровью после того, как на них перестают надавливать. Встречается редко, как правило, на конечностях, реже на голове и лице.

Чем опасны ангиомы?

Ангиома может сильно кровоточить при любом внешнем повреждении. Она нередко становится причиной инфекционных заболеваний. Некоторые опухоли при надавливании вызывают боль. Ангиома может протекать бессимптомно или вызывать неврологические нарушения: приступы эпилепсии, неполный паралич, ослабление одной половины тела, ухудшение зрения, поражение черепных нервов. Большую опасность представляют ангиомы черепа, так как, прорастая в кость, они разрушают мозговые сосуды.

Самым тяжелым осложнением ангиомы является кровоизлияние — в этом случае состояние больного сильно ухудшается.

Ангиома у грудного малыша обычно бывает размером с булавочную головку, но за несколько месяцев она может достигнуть более сантиметра в диаметре и сильно навредить внешности.

Как лечат ангиомы?

Лечение ангиомы надо начинать как можно раньше, пока она не разрослась. При раннем хирургическом вмешательстве рубец бывает меньших размеров и не такой заметный.

При операции опухоль иссекают в пределах здоровых тканей. Если ангиома располагается в труднодоступных глубоких отделах мозга, операция может вызвать серьезные неврологические нарушения. Операцию не делают при множественных образованиях или пожилым пациентам.

Если ангиому невозможно удалить, прибегают к радиохирургии — одному из видов лучевой терапии. С помощью этого метода происходит заращение опухоли и защита от последующих кровоизлияний.

Также ангиомы лечат с помощью лазера: его луч избирательно воздействует на расширенные сосуды, не затрагивая окружающие ткани. Положительный эффект достигается сразу же после первого сеанса.

При запущенной форме болезни может потребоваться повторная процедура. Другие способы борьбы с недугом — криохирургия (замораживание опухоли жидким азотом) или электрохирургия (разрушение кровеносных сосудов ангиомы при помощи прикосновения к коже электрической иглой).

ЛАПША из писем читателей

У меня гинеколог такой, что лучше сразу же идти к дерматологу.

Елена, Н. Новгород

Я боюсь клоунов и прочих переодевшихся людей. Реклямщиков в ростовых куклах, например. На улице однажды подошло ко мне такое существо. Я так заплакала, что оно убежало. Догнать хотела, извиниться, но оно бежало сильнее.

Наталья В., Челябинск

Рассказываю подруге, что купила тест на беременность, а она меня спрашивает: «А какие там вопросы?»

Елена, Мурманск

Кошку отдавали в хорошие руки, я отдала за нее шоколадку. Теперь, когда Соня ложится по новым обоям под потолком, ворчу: «Лучше бы я сама ту шоколадку съела!»

Татьяна, Санкт-Петербург

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

У НАШЕЙ ПРОДАВЩИЦЫ РОЖА

В нашем продовольственном магазине работает продавщица, у которой рожа возникает 1-2 раза в год на голени. Больничный она брать не хочет. Боится, что ее заберут в инфекцию. А я думаю: не опасно ли это для покупателей? Работает же с продуктами питания.

С. Н. Тавозкова, Ульяновская обл.

При любом остром инфекционном заболевании (в том числе при рожистом воспалении) работать с пищевыми продуктами категорически запрещено. Стрептококки проникают в организм через небольшие повреждения кожи и слизистых. Людей с хорошим иммунитетом эта болезнь, как правило, обходит стороной. А вот для остальных, особенно страдающих хроническим тонзиллитом, общение с таким продавцом опасно. Рожа занимает 4-е место в структуре инфекционных болезней (после острых респираторных и кишечных инфекций, вирусных гепатитов). Чаще возникает у женщин.

Чем меньше контактов с больным — тем лучше!

КАК УСМИРИТЬ АППЕТИТ?

Когда я вижу еду, не могу удержаться и не попробовать. За одним куском идет второй, и я наедаюсь сверх меры. Заглядываю в холодильник, чтобы взять корм коту, и непременно кусочничаю, сажусь — уже сытая — с ужинающим мужем, не могу удержаться, чтобы опять не перекусить! А иногда залезаю в холодильник и ем все подряд: сладкое, соленое...

К. Воронкова, Московская обл.

Если глазами хочется съесть еще что-нибудь, положите ладонь на живот и через мягкий и полный вдох-выдох задайте себе вопрос: «Хочу ли я есть? Хочет ли есть мой желудок?» Постарайтесь уловить ответ до того, как ваша рука потянется за очередным куском. И даже если уже начали есть, через каждые три куска делайте паузу, кладите руку на живот и спрашивайте: «Нужно ли есть еще? Может быть, хватит?» Если вы будете это делать каждый день в течение трех недель, это войдет в привычку. Вы научитесь чувствовать, что нужно есть, а что — не очень.

КАК ЛЕЧИТЬ УЗЛОВУЮ ЭРИТЕМУ?

Что за болезнь — узловая эритема? Как ее можно лечить?

Н. Г. Урусов, Карачаево-Черкесия

При воспалении печени перемешайте стакан ягод клюквы со стаканом меда и съешьте все за день.

При этом заболевании ничего не угрожает жизни и не имеет серьезных последствий. Важнее выяснить, нет ли у вас таких опасных заболеваний, как туберкулез и саркоидоз, при которых может появиться узловая эритема. Поэтому нужно обследоваться: пройти флюорографию, сдать анализ крови, посетить лора и стоматолога. Самая частая причина возникновения эритемы — носоглоточный и другие инфекционные очаги. Но возможны и другие причины ее появления, например лекарственные или гормональные препараты (в том числе контрацептивы). Обычно лечения от узловой эритемы не назначают. Если появляется боль, обращаться надо к ревматологу. Некоторые врачи назначают преднизолон. Так вот: узловая эритема им не лечится, по крайней мере, до получения результатов обследования.

ПОЯВИЛИСЬ КОРИЧНЕВЫЕ ПЯТНА

С возрастом у меня на руках появились коричневые пигментные пятна. Это печеночные пятна?

Т. В. Дмитриева, Самара

Иногда плоские коричневые пятнышки на тыльной стороне рук называют печеночными пятнами, но к печени они не имеют никакого отношения. Появление пятен вызвано возрастной пигментацией, так что поводов для беспокойства нет.

ИЗ ПУПКА ВЫДЕЛЯЕТСЯ ЖИДКОСТЬ

У меня из пупка выделяется жидкость с неприятным запахом. Боли никакой не чувствую. Что это может быть?

Виктор Иванович, Белгородская обл.

Это может быть врожденный свищ или киста пупка. Они образуются при неполном заращении желточного и мочевого протоков, которые появляются в раннем эмбриональном периоде и закрываются к моменту рождения ребенка. При незаращении желточно-кишечного протока в области пупка образуется кишечно-пупочный свищ с кишечным или слизистым отделяемым. Иногда через свищевой ход выпадает слизистая оболочка кишки. При незаращении мочевого протока образуется пузырно-пупочный свищ и тогда, как правило, выделяется моча.

Свищ бывает полным и неполным. Неполные свищи встречаются чаще и проявляются незначительным намоканием пупка, кожа вокруг которого может быть раздраженной. Консервативными методами лечения редко удается добиться полного закрытия свищевого хода. Хирургическое лечение заключается в иссечении свища и ушивании дефектов в стенке пузыря или кишки.

На приёме у кардиолога

ОБНАРУЖИЛИ ГИПЕРТРОФИЮ ЛЕВОГО ЖЕЛУДОЧКА

Мне 25 лет. Обнаружили незначительные признаки гипертрофии левого желудочка. Это меня беспокоит.

Светлана, Сочи, Краснодарский край

Гипертрофия левого желудочка — это утолщение стенки левого желудочка сердца. Гипертрофию могут вызвать артериальная гипертония или интенсивные занятия спортом. Прогноз зависит от причины гипертрофии, а также от наличия или отсутствия других признаков заболевания. В вашем случае (если нет проблем с сердцем или давлением), скорее всего, нет причин для беспокойства. На всякий случай навестите кардиолога.

ВО СНЕ СЕРДЦЕ ЗАМИРАЕТ...

Мужу 45 лет. Ночью во сне у него останавливается сердце, и он резко просыпается от того, что тело немеет, он не может пошевелить ни рукой, ни ногой, пытается закричать — получается мычание... Давление на правой руке — 90/60, на левой — 40/20. Еще по утрам сильно болит спина. Если в такие моменты муж встанет и походит, давление приходит в норму. Что это может быть? Муж физически здоров, работает шахтером. Недавно делали ЭКГ — она в норме.

В. С. Минеханова, Татарстан

Описанные симптомы, в частности боли в спине и большая разница давления на обеих руках, могут быть признаком расслоения или аневризмы аорты. Вашему мужу надо как можно скорее сделать рентген грудной клетки, УЗИ сердца и обязательно рассказать врачу о ночных симптомах.

СКОЛЬКО ПРИНИМАТЬ АСПИРИНА?

В какой дозе можно принимать аспирин, не опасаясь за свое здоровье?

И. Н. Обухов, Хабаровск

Если ваш врач согласен, то доза 80 мг (1/4 часть таблетки для взрослых) в день вполне достаточно.

КАК ИНСУЛЬТ РАСПОЗНАТЬ?

По каким признакам можно заподозрить, что случился инсульт?

Сергей, Химки

Главная задача при подозрении на инсульт — не позднее чем через 3 часа доставить пострадавшего в медицинское учреждение. Иначе может быть поздно. Как определить, инсульт ли это? Если вы заметили, что человеку нехорошо, попросите его:

* улыбнуться;
* сказать простую фразу;
* поднять вверх обе руки одновременно;
* высунуть язык (если язык не прямой, а западает на одну сторону, это признак инсульта).

Если человек не справился хотя бы с одним из этих четырех заданий, немедленно вызывайте скорую.

На приёме у хирурга

Компрессионный перелом позвоночника

Мой сын занимается спортом. Как-то неудачно упал, и у него произошел компрессионный перелом четырех грудных позвонков. Назначили вытяжение на месяц. Насколько это опасно и будут ли у парня в дальнейшем проблемы с позвоночником?

И. Н. Зотова, Воронежская обл.

Компрессионный перелом позвоночника — травма, при которой происходит сжатие тела позвонка (или позвонков), в результате чего повреждается позвоночный канал. Наиболее часто такие переломы случаются в нижнегрудном и поясничном отделах позвоночника. При повреждении спинного мозга развивается необратимый паралич. При сдавливании нервных корешков и разрушении межпозвонкового диска развивается посттравматический остеохондроз и радикулит.

Компрессионный перелом позвоночника проявляется резкой болью в области позвоночника, руках или ногах, слабостью, онемением, если при переломе были повреждены нервные структуры позвоночного столба. Причем такое повреждение может произойти не сразу. Костные отломки, которые вдавились в тело позвонка, постепенно сужают позвоночный канал, сдавливают в нем кровеносные сосуды, питающие нервные структуры, в результате чего нарушается кровоснабжение позвоночника. Это может закончиться стенозом позвоночного канала. При этом постепенно нарастают боли, происходит онемение частей тела, снижение силы мышц рук и ног.

Очень важно вовремя распознать компрессионный перелом и начать его лечение. Оно заключается в надежной фиксации поврежденного отдела в течение всего периода восстановления сломанного позвонка. После компрессионного перелома нередко развивается стойкое искривление позвоночника — кифосколиоз. Чтобы свести к минимуму последствия такого перелома, надо делать массаж спины, заниматься плаванием, проходить физиолечение, заниматься лечебной физкультурой.

На приёме у эндокринолога

Валокордин слабо помогает

Мне 38 лет. Два года назад у меня обнаружили узелок на щитовидной железе. Сделали биопсию и пролечили таблетками. Сейчас меня беспокоит сердцебиение, одышка, сильно похудела и плохо сплю. Валокордин помогает слабо...

М. Н. Астахова, Омская обл.

Действительно, повышенное содержание в крови гормонов щитовидной железы оказывает неблагоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, что приводит к тахикардии и даже развитию мерцательной аритмии. При болезнях сердечно-сосудистой системы нарушения ритма сердечных сокращений, как правило, возникают периодически. В этом случае нужна консультация кардиолога. Проблемы же с щитовидной железой приводят к постоянной тахикардии. Учащенное сердцебиение сопровождается к тому же дрожанием пальцев рук, век, повышенной потливостью, плохой переносимостью жары. Несмотря на хороший аппетит, человек все равно худеет. Это происходит потому, что повышенная функция щитовидной железы обычно активизирует обмен веществ. Поэтому обязательно обратитесь к эндокринологу. Лечение при повышенном содержании гормонов щитовидной железы в крови поможет снять неприятные проявления заболевания, в том числе тахикардию и аритмию.

Умные мысли

■ ЕСЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ — НЕТ НИКАКОЙ НУЖДЫ В УПОТРЕБЛЕНИИ ЛЕКАРСТВ, ПРИНИМАЕМЫХ ПРИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ, ЕСЛИ В ТО ЖЕ ВРЕМЯ СОБЛЮДАТЬ ВСЕ ПРОЧИЕ ПРЕДПИСАНИЯ НОРМАЛЬНОГО РЕЖИМА.

Ибн Сина

■ КТО КРЕПОК ТЕЛОМ, МОЖЕТ ТЕРПЕТЬ И ЖАРУ, И ХОЛОД. ТАК И ТОТ, КТО ЗДОРОВ ДУШЕВНО, В СОСТОЯНИИ ПЕРЕНЕСТИ И ГНЕВ, И ГОРЕ, И РАДОСТЬ, И ОСТАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА.

Эпиктет

■ МУЖСКАЯ ЛОГИКА: УЗНАЮ — УБЬЮ! ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА: ХОТЬ УБЕЙ — УЗНАЮ...

■ С ВОЗРАСТОМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ВСЕ МЕНЬШЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ И ВСЕ БОЛЬШЕ ОПОРНЫЙ...

■ ТОЛЬКО НАШЕМУ МУЖИКУ, ЧТОБЫ ПЕРЕОДЕТЬСЯ В ДОМАШНЕЕ, НУЖНО ПРОСТО РАЗДЕТЬСЯ ДО ТРУСОВ.

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ: С. Д. БОБРИН, терапевт; В. П. ГАЛКИН, онколог; Ю. Ф. ПРОШКИН, кардиолог; А. Т. ЖЕГУНОВ, хирург; Ю. В. АБРАМЦЕВА, эндокринолог

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43. Наши специалисты помогут вам.

Как там, у них?

Потенцию вернут лечебные проститутки

В России жены загулявшим мужьям устраивают истерики, грозят разводом. А вот в Китае они сами отводят своих благоверных к проституткам.

Правда, не к простым, а к лечебным. Разница ощутимая. От обычных проституток можно заразиться какой-нибудь болезнью, а с лечебными, наоборот, избавиться от недуга.

Лечение проститутками — давнее средство восстановления утраченной потенции. Месяц любви, проведенный в постели с распущенной женщиной, делает мужчину крепче и здоровее. Правда, удовольствие это не из дешевых. Говорят, что одна такая искусница самого императора вылечила от бесплодия. Благодарный правитель приказал построить школу для таких девушек, чтобы обучать там нужному и полезному ремеслу самых достойных красавиц.

Основным долгом учениц была и остается забота о здоровье и возрождении великой нации. С тех самых пор ремесло лечебной проституции процветает.

Стать лечебной проституткой не так просто. Тут важны и внешность, и физическая подготовка. Конкурс там как в престижный вуз. Кстати, выпускницам школы выдают диплом с отметками, как в любом приличном вузе или училище. Каждой девушке присваивают порядковый номер, а на шее делают великолепную татуировку в виде головы дракона — фирменный знак отличия лечебных проституток. Услуги мастериц лечебно-оздоровительного секса стоят дорого и не каждому китайцу по карману. Процесс исцеления занимает от 3 недель до 2 месяцев. Но все больные, хоть раз побывавшие в постели с лечебной проституткой, клянутся, что оздоровительный секс стоит любых денег. В основе лечения лежит знание определенных точек, при стимуляции которых активизируются железы, влияющие на мужское сексуальное здоровье.

■ ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ ПРИДУМАЛИ МУЖИКИ, ЧТОБЫ ЖЕНСКАЯ ПОПА СМОТРЕЛАСЬ СЕКСУАЛЬНЕЕ И ЧТОБЫ НЕ МОГЛА ОТ НИХ УБЕЖАТЬ.

■ ПЛОХО РАБОТАТЬ МУЖИКУ В ЖЕНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ: НИ О ФУТБОЛЕ ПОГОВОРИТЬ, НИ О БАБАХ.

■ ЖЕНЩИНА ЗНАЕТ ЛИШЬ ОДИН СПОСОБ СДЕЛАТЬ МУЖЧИНУ СЧАСТЛИВЫМ И ТРИДЦАТЬ ТРИ ТЫСЯЧИ СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ЕГО НЕСЧАСТНЫМ.

■ САМОЕ СТРАШНОЕ ОРУЖИЕ В РУКАХ ДЕВУШКИ — РУЛЬ.

От фибромы матки — огуречная ботва

Мелко нарежьте 1 ст. ложку ботвы и залейте 600 мл воды. Кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа и процедите. Отвар разделите на 3 части (получится примерно 3 стакана). В день выпивайте 1 стакан, начиная с 7 часов утра, через каждый час принимайте по 1 ст. ложке, пока стакан не закончится. Лечиться надо 3 дня подряд 1 раз в месяц до выздоровления.

И. Н. Зеленская, Брянская обл.

Осиновая кора от аденомы

Подскажу мужчинам рецепт лечения аденомы с помощью осиновой коры. Наберите коры с молодых веток осины, высушите в духовке и измельчите. 200 г коры залейте 0,5 л воды, плотно закройте пробкой и настаивайте 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Процедите, отожмите и принимайте по 20 капель с небольшим количеством воды 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 месяца. А для профилактики достаточно и одного месяца приема один раз в год.

И. Н. Карпухин, Самарская обл.

При маточных кровотечениях

В молодости у меня было сильное маточное кровотечение. Одна знакомая посоветовала пить отвар из ягод жостера. На 1 л воды надо взять 1 ст. ложку ягод, варить 15 минут на слабом огне, подольше настоять и пить теплым как чай. Выпивать за день 1 л отвара. У меня все наладилось.

И. Н. Петрова, Краснодарский край

ДЛИННОНОГАЯ, ПЫШНОГРУДАЯ, ГОЛУБОГЛАЗАЯ БЛОНДИНКА — ВОТ ТЕ ЧЕТЫРЕ СЛОВА, КОТОРЫЕ НЕНАВИДИТ МАЛЕНЬКАЯ КАРЕГЛАЗАЯ БРЮНЕТКА.

Для вас, мусью

* Ежедневная эякуляция в течение недели повышает качество спермы и подвижность сперматозоидов, улучшая таким образом способность мужчины к зачатию, утверждают австралийские ученые.

* У тех, кто употребляет марихуану, часто развивается опухоль яичек, которую излечить практически невозможно. Любителями марихуаны чаще всего являются молодые люди, которые так развлекаются, не задумываясь о последствиях.

* Ученые установили, что всего 75 г грецких орехов в день способствуют улучшению качества сперматозоидов у здоровых мужчин в возрасте от 21 до 35 лет. Скоро осень — время сбора грецких орехов. Ешьте на здоровье!

ЛАПША из писем читателей

Я была хорошей женой — секс, еда, стирка, шла всегда, куда он посылал.
Анастасия, Смоленская обл.

Сексуальный механизм Сергея сориентирован на 20-30 минут, темп же вообще не сориентирован. Конечно, моя ориентация теряется.
Надежда, Красноярский край

Ирина сказала, что я импотент. А какая будет эрекция, если в соседней комнате ее муж пил с друзьями, а в другой — их дети играли?
Александр, Самара

Это было не изнасилование. Я просто не мог уехать оттуда один, без нее. Она упорно лезла в машину.
Николай, Выборг

Шишка на яичке

Мужские проблемы

Каждое яичко должно на ощупь быть твердым, одно может быть меньше другого. Обратитесь к урологу, если у вас возникли какие-либо сомнения или вопросы.

* Вы обнаружили небольшой твердый сгусток или шишку (как горох)? Яичко увеличилось? Срочно обратитесь к врачу.

* Вы не можете найти одно или оба яичка? Значит, есть причина, которая не позволяет яичку опуститься в мошонку.

* Нащупали много мягких тонких трубок возле яичка? Это может быть связано с расширением вен.

* Чувствуется боль? В мошонке появилась припухлость? Возможно, их провоцирует инфекция или образовалась водянка яичка, и это заблокировало кровоток в этой области.

* Появилась внезапная сильная боль в мошонке или яичке? Это сигнал SOS! Если появилась такая боль, немедленно обратитесь к врачу!

* Шишка на яичке является первым признаком рака яичка. Если найдете такое уплотнение, не теряйте времени. Имейте в виду, что иногда рак яичек вообще не проявляется никакими симптомами, пока не наступит последняя стадия.

Чтобы избежать возможных проблем с яичками, мужчине следует периодически самостоятельно осматривать себя.

К. П. Пустовой, уролог, врач I категории

Актуальная тема — *Думай, думай*

Вирусов в мире множество...

Есть вирус гриппа, он вызывает воспаление верхних дыхательных путей. Есть вирус герпеса, он атакует нервные пути, проявление его — мокнущие высыпания на слизистых губ и половых органах. А есть вирус, который назвали вирус иммунодефицита человека, сокращенно ВИЧ. Так что ВИЧ — не название болезни СПИД.

Вирус иммунодефицита. Что это значит?

А вот что. Попав в организм человека, вирус иммунодефицита начинает интересоваться некоторыми клетками крови. Они называются лимфоциты-помощники. Всю свою жизнь лимфоциты-помощники верой и правдой служат иммунной системе — защитнице человека от разных инфекций. Как служат? Вместе с кровью проникая в самые дальние уголки организма, лимфоциты распознают врагов — чужеродные бактерии, вирусы, яды. Найдя чужака, отдают приказ другим клеткам крови уничтожить врага. Так наш организм борется с инфекциями, иначе они давно бы нас одолели. Каждый человек в сутки подвергается атаке 3000 видов микроорганизмов, среди которых не менее 100 могут вызывать болезни. Так что работа у лимфоцитов-помощников важная! И оборону они держат крепкую. Но против вируса иммунодефицита — ВИЧ — увы, пока бессильны.

ВИЧ подходит к лимфоциту вплотную

В долю секунды растворяет оболочку лимфоцита, проникая внутрь. Все! Отныне он живет внутри. Лимфоцит становится глухим и слепым, больше не способен распознавать чужаков и отдавать приказы бороться с болезнями. А ВИЧ, находясь внутри, начинает управлять клеткой, заставляя ее работать на себя — делать новые «ВИЧики». Вскоре лимфоцит погибает, лимфоцитов-помощников в крови становится все меньше и меньше, и некому искать в организме болезнетворные микробы. И некому отражать их атаки. Человек остается беззащитным перед самыми пустяковыми инфекциями. Даже элементарный насморк или простая грибковая инфекция способны довести человека до смерти. Состояние, когда вирусы иммунодефицита практически уничтожили армии лимфоцитов-помощников, и называется СПИДом — синдром приобретенного иммунодефицита. Это уже сама болезнь. Если стадия ВИЧ может длиться годами, то стадия СПИДа — это быстрая смерть.

Иммунитет кричит «SOS!»

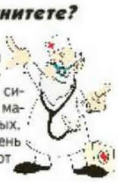
Уничтожив клетки-защитницы, вирус начинает убивать клетки крови макрофаги — это еще одна линия обороны в нашем организме. Захватывая в плен макрофаги, вирусы накапливаются в них в неимоверных количествах. Под оболочкой макрофагов ВИЧ неуязвим для лекарств. Иммунитет кричит «SOS!», а помогать ему некому.

Как узнать, нет ли у вас ВИЧ?

Вирус попадает в организм двумя путями: во время секса с носителями ВИЧ-инфекции и при переливании зараженной крови. В первые дни и недели после незащищенного секса анализ на ВИЧ ничего не покажет, делать его бесполезно. Вирус, даже если и попал в организм, еще не накопился в таких количествах, чтобы на него вырабатывались антитела. Ведь в крови ищут не сам вирус — его вообще нельзя обнаружить, а реакцию организма на него. Только если в крови обнаруживаются антитела к ВИЧ, можно судить об инфекции, и только через 2 месяца.

Что нужно знать о своём иммунитете?

Количество лимфоцитов-помощников (в анализном листе они называются клетки Т-4 или СД-4) на миллилитр крови. У человека с неповрежденной иммунной системой иммунный статус составляет 800-1200 клеток. У маленьких детей это число в 2-3 раза выше, чем у взрослых. А вот его снижение говорит об инфекции. И только очень низкие цифры — 200 клеток и ниже — свидетельствуют о заболевании, которое называется СПИДом.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такой случай

НЕУДАЧНО ОТКУСИЛА...

Довелось мне стать свидетелем вот какого случая на свадьбе. Празднование почти заканчивалось, и в зал внесли традиционный свадебный каравай. Невеста так широко открыла рот и неудачно откусила от него кусок, что у нее челюсть заклинило. Рот закрыть не может — боль нереальная. Жених в панике! В общем, в срочном порядке невесту с куском каравая во рту повезли в травмпункт. Вернули жениху только на следующее утро. Первой брачной ночи у них так и не случилось...

П. С. Прудников, Краснодарский край

МУЖИК НЫНЧЕ КАКОЙ–ТО НЕЖНЫЙ ПОШЁЛ...

Ехала вечером от подруги на такси. Была слегка подшофе и, видимо, поэтому решила, что я должна осчастливить водителя и выйти за него замуж. Привязалась к нему: «Дай мне свой телефон, а завтра вечером жду твоих предложений о том, как будешь ухаживать за мной». И что вы думаете? Дал! Мужик нынче пугливый и нежный пошел: чуть-чуть наглости, и вы — замужняя дама. А сегодня с самого утра мучаюсь: что с мужиком этим теперь делать?

Ирина Н., Екатеринбург

Беременность надо планировать

У будущей мамы диабет

Диабет и беременность — часто эти понятия кажутся несовместимыми. Неужели у женщин-диабетиков нет шансов познать счастье материнства? Это совсем не так.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Если у женщины сахарный диабет, то еще до беременности надо обязательно обсудить с врачом саму возможность иметь ребенка. Чаще всего противопоказанием к беременности являются тяжелые сосудистые осложнения сахарного диабета I типа. А при отсутствии противопоказаний, если женщина может выносить и родить ребенка, беременность обязательно должна быть запланированной. Это связано с тем, что до беременности необходимо пройти полное обследование (особое внимание уделить состоянию почек, посетить офтальмолога) и за 3-4 месяца до зачатия добиться того, чтобы уровень сахара был нормальным. Кроме того, очень важно контролировать диабет в первые 7-8 недель беременности, когда формируются важнейшие органы ребенка. Именно поэтому беременность необходимо планировать, а не узнавать о ней на 5-6-й неделе, как это обычно происходит.

Очень важно контролировать диабет в первые 7-8 недель беременности, когда формируются важнейшие органы ребенка.

НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ!

Итак, вы прошли полное обследование, и врач дал добро на беременность. Это замечательно, но расслабляться не стоит. На протяжении всей беременности женщине необходимо находиться под медицинским наблюдением. Контроль за диабетом включает:

* регулярное измерение уровня содержания сахара в крови и, если необходимо, его корректировку при помощи инсулина;
* исследование соединенного с глюкозой гемоглобина;
* общий анализ мочи;
* регулярное измерение давления;
* наблюдение офтальмолога.

ЕСЛИ НЕДУГ ПОЯВИЛСЯ ВДРУГ

К сожалению, диабет настолько коварное заболевание, что может впервые дать себя знать именно во время беременности. В этом случае речь идет о гестационном сахарном диабете. Причина такого осложнения беременности не всегда ясна. Часто его развитию способствуют гормональные перестройки, происходящие во время беременности. Иногда диабет беременной может быть первым проявлением не диагностированного ранее диабета I или II типа. Повышенная вероятность развития гестационного сахарного диабета определяется при первом визите к врачу на основе следующих факторов:

* наличие нарушения обмена веществ и гормональных расстройств у кровных родственников беременной;
* возраст старше 30 лет;
* появление при предыдущих беременностях типичных диабетических симптомов: жажда, снижение массы тела, сахар в моче;
* осложнения предыдущей беременности: невынашивание, многоводие, инфекция мочевыводящих путей, отеки, повышение артериального давления, рождение ребенка более 4,5 кг, гибель ребенка.

При грамотном контроле течения диабета можно избежать осложнений и родить абсолютно здорового ребенка, а после родов от гестационного диабета не остается и следа. Наблюдать женщину в этот сложный период должны два врача: акушер-гинеколог и эндокринолог.

В. П. Чернова, эндокринолог, врач высшей категории

Очищение организма в домашних условиях с линией «Транзит»

Как отодвинуть старость и продлить годы активного долголетия? Всего этого можно добиться, регулярно очищая свой организм.

«Зашлакованность» — это всегда преждевременное старение организма. Человек может копить «шлаки» годами, не понимая истинных причин своего дискомфортного состояния. Оно может проявляться необъяснимой усталостью, вялостью, тревожным сном, раздражительностью, тусклым цветом лица, дряблой кожейи т.д.

Избавиться от «шлаков» и токсинов можно в домашних условиях. Готовое решение предлагает компания «Эвалар»: воспользуйтесь натуральной[1] линией «Транзит», которая способствует усилению транзита «шлаков» и токсинов из организма, позволяя шаг за шагом проводить его последовательное и комплексное очищение.

Шаг 1. Очищение кишечника — эффективно, комфортно и без вреда для микрофлоры

Загрязнение организма начинается с кишечника. Гнилостные бактерии, слизь, каловые камни — все это негативно сказывается на пищеварении, усвоении питательных веществ и здоровье в целом.

Существует множество способов очищения кишечника. Но если вы хотите очистить кишечник с комфортом, и при этом сохранить полезную микрофлору, не вымыв микроэлементы и полезные бактерии — очищайте кишечник с помощью средств линии «Транзит».

Натуральное лекарство «ФитоТранзит», как щетка, очищает кишечник

Натуральное слабительное лекарство «ФитоТранзит»[2] разработано специально для тех случаев, когда нужно очистить кишечник без слабительных из химии и сенны. В основе «ФитоТранзита» — натуральные волокна морских водорослей. Благодаря действию волокон «ФитоТранзит», как щетка, «выметает» из кишечника скопившиеся там отложения,очищает кишечник и помогает мягко избавиться от запоров.

Важно и то, что, очищая кишечник, «ФитоТранзит» дополнительно насыщает организм микроэлементами, витаминами и натуральным йодом, которыми так богаты морские водоросли. Кроме того водоросли, как и все волокна, будут полезны для размножения собственной микрофлоры.

Для достижения эффекта необходимо заливать таблетки «ФитоТранзит» большим количеством воды. Курс очищения — 15-30 дней.

Р N003104/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Транзит Лакс» — очищение кишечника за 2 дня

Если вы хотите очистить кишечник быстро — за 2 дня, воспользуйтесь капсулами «Транзит Лакс». Они не содержат сенны, обладают мягким и безболезненным послабляющим действием. В отличие от сенны, «Транзит Лакс»[3] не раздражает стенки кишечника — очищение происходит мягко, безболезненно, а в отличие от клизм — очищение проходит по всем отделам кишечника.

Шаг 2. Баланс микрофлоры

Далее рекомендуется продолжить очищение и закрепить результаты — поддержать полезную микрофлору с помощью «ЖКТ Транзит пребиотик»[4].

«ЖКТ Транзит пребиотик» содержит натуральные пищевые волокна, необходимые для идеальной работы желудочно-кишечного тракта. Именно их катастрофически не хватает в нашем рационе. Всего один пакетик «ЖКТ Транзит пребиотик» в день позволяет получить суточную норму пищевых волокон!

Не являясь слабительным, «ЖКТ Транзит пребиотик» способствует очищению кишечника, усилению транзита пищи, выведению токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов, при этом помогая не только сохранить микрофлору, но и улучшить ее баланс в пользу полезных бактерий.

Шаг 3. Очищение печени

Печень — один из основных защитных «фильтров» нашего организма. Но, как известно, и сами фильтры время от времени нуждаются в очистке. Травы, входящие в состав «ГепатоТранзит»[5], способствуют выведению из печени токсических веществ, снижая риск образования желчных камней.

Шаг 4. Очищение от паразитов

Когда очищен кишечник и желчные протоки печени — самое время взяться за очищение от паразитов. Растительные компоненты, входящие в состав «Транзит. Очищение от паразитов»[6], способствуют очищению организма от паразитов и продуктов их жизнедеятельности, и дополнительно помогают повысить собственный антипаразитарный иммунитет, чтобы не «заразиться» ими вновь.

Шаг 5. Очищение почек

Каждый час почки 15 раз пропускают через себя всю кровь организма, очищая ее от токсических веществ. Помочь им в этой непростой работе призван «ЦистоТранзит»[7]. Экстракты растений в его составе способствуют выведению из почек токсичных соединений, снижая риск образования почечных камней.

Шаг 6. Очищение лимфы

Лимфа «омывает» все наше тело изнутри и уносит токсины из клеток и межклеточного пространства. Но если сама лимфа загрязнена, этот процесс будет малоэффективным. «ЛимфоТранзит»[8] поможет улучшить лимфоток, стимулируя выведение «шлаков» и токсинов, а также поможет уменьшить отеки[*].

Шаг 7. Очищаем суставы

Со временем суставы теряют свою гибкость, прочность и эластичность. Зачастую это происходит из-за отложения в них различных солей. Очистить суставы поможет «Транзит Суставы»[10]. Растительные компоненты в его составе способствуют выведению солей из суставов и позвоночника, а также поддержанию нормального состояния опорно-двигательного аппарата.

Линия «Транзит» — чистота изнутри!

Линия «Транзит» — пожалуй, единственная представленная сегодня в аптеках комплексная система очищения, которая помогает шаг за шагом полностью очистить весь организм. Очищение организма поможет значительно улучшить качество вашей жизни, подарит легкость и комфорт. Чистота внутренней среды организма проявится приливом сил и, конечно, сияющим внешним видом.

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1]По действующим веществам. [2]Рекомендуется для взрослых при хроническом атоническом запоре. [3,4,5,6,7,8]БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001.П1456, МГ RU.001.П1291, МГ RU.001.П1296, МГ RU.001.П1237, МГ RU.001.П1298, МГ RU.001.П1297, МГ RU.001.П1532) и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью. [*]Если отеки не являются следствием заболеваний.
СоГР №RU.77.99.11.003.Е.017849.05.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.044509.10.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.052693.12.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.037343.09.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.051919.12.11, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.052694.12.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.000332.08.10. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА № 1

Ситуация

У малыша глазки гноятся...

В норме у грудного ребенка во внутренних уголках глаз могут насыхать маленькие корочки, но в течение дня глаз должен быть чистым.

Дакриоцистит новорожденного — это воспаление слезного мешка из-за врожденного недоразвития слезоотводящих путей. Возникает из-за закрытия слезно-носового протока тонкой пленочкой, которая в норме рассасывается еще до рождения ребенка или в первые недели его жизни. Если же этого не происходит, то нарушается слезоотведение, в слезном мешке застаивается слизь и развивается инфекция.

Если болезнь не лечить, то в будущем возможны осложнения — хронический конъюнктивит, флегмона глазного мешка или нарушения зрения. Что же делать? Надо как можно раньше обратиться к врачу — от этого зависит эффективность лечения.

* Оба глаза необходимо обрабатывать раствором фурацилина: глазки протирают стерильным ватным тампоном, смоченным в растворе, от наружного угла глаза к внутреннему.

* В течение первых 2-3 дней надо проводить толчкообразный массаж слезного мешка сверху вниз. Обычно это должен делать педиатр, но можно обратиться и к окулисту. Одновременно в оба глаза закапывают 30%-ный раствор сульфацилнатрия («Альбуцид») 3-4 раза в день.

* Если через 7-10 дней выздоровление не наступило, ребенка направляют на зондирование слезно-носового протока. Процедура эта неприятна для малыша, но очень ему необходима. Для этого врач под местной анестезией вставляет в слезный каналец специальный зонд и проводит его через слезные пути. После чего промывает их антисептическим раствором. Длится процедура несколько минут. Этот метод не имеет побочных эффектов и позволяет навсегда излечить дакриоцистит.

Ю. В. Панина, окулист, врач I категории

На каждый день

Стираем детские вещи

* Вещи грудных малышей поначалу вообще можно стирать без моющих средств, так как их моча еще не имеет цвета и запаха. Сильно запачканные, с пятнами стирают обычным детским мылом или детским порошком.

* Стирать детские вещи вручную хозяйственным мылом не лучший вариант, поскольку оно содержит вредную для детской кожи щелочь.

* Когда в меню крохи вводится первый прикорм, на вещах появляются трудновыводимые пятна от фруктов и овощей. Такие пятна нужно предварительно застирать детским мылом и замочить на некоторое время, а уж затем стирать.

* В жидких средствах для стирки детского белья нет красителей. Это снижает риск развития аллергических реакций. Такие жидкости используйте с раннего возраста.

* Детское белье нужно тщательно полоскать. Первые месяцы желательно запускать стиральную машинку в этом режиме несколько раз. Если же вы полощете белье вручную, делать это нужно не менее 3-4 раз.

Будь начеку!

ЧТО–ТО ХРУСТИТ В ПОЗВОНОЧНИКЕ...

Многим мамам знакома такая ситуация: вы берете младенца на руки, а у него что-то хрустит в позвоночнике, в коленных, локтевых, плечевых суставах. Особо волноваться по этому поводу не нужно. Пока ребенок ведет малоподвижный образ жизни, такое явление не считается патологией. Со временем кроха станет двигаться больше, благодаря чему его суставы разработаются и укрепятся, и тогда хруст исчезнет сам собой.

СЛЕДИМ ЗА РОДНИЧКОМ

Какого-то особенного ухода за родничком малыша не требуется. Но наблюдать за ним необходимо. Западание может свидетельствовать о недоедании, а выпячивание — о повышенном внутричерепном давлении. В любом случае малыша надо показать врачу.

ПРИКЛЮЧЕНИЕ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Для малыша очень полезны обливания холодной водой, так как они приучают организм быстро приспосабливаться к изменениям температуры. Боитесь окатывать кроху холодной водой целиком? Тогда обливайте его чуть-чуть теплой или просто окунайте туда ножки. Позже, когда малыш умудрится залезть в лужу или набрать полные сапоги снега, вы скажете себе спасибо — приключение обойдется без последствий.

МЯСО — НА ЗАВТРАК, КАША — НА УЖИН

Мясные и рыбные блюда лучше давать малышу за завтраком и обедом, поскольку они содержат много белка и веществ, возбуждающих нервную систему. Такая еда долго задерживается в желудке и вызывает жажду, а все это нарушает ночной сон. Чтобы он был крепким, на ужин предложите малышу каши, молочные продукты и творог.

На приёме у педиатра — *Авторитеты дают советы*

Ответы и советы

ПОСЛЕ КАЖДОГО КОРМЛЕНИЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИКОТА

У сына (2 недели) после каждого кормления появляется продолжительная икота. Она не проходит в течение 10-15 минут. Стоит ли волноваться по этому поводу?

Ольга, Московская обл.

Это рефлекторный спазм. После кормления давайте малышу с ложечки теплый отвар ромашки (он расслабит спазм пищевода).

КАКАЯ ПОДУШКА НУЖНА КРОХЕ?

Массажистка сказала, что можно дочке (4 месяца) класть подушку. Я читала, что до года подушка не нужна, также есть рекомендации по использованию ортопедической подушки с рождения. Где же правда?

Светлана, Рязанская обл.

Небольшую подушку или сложенную пеленку высотой около 2-3 см нужно подкладывать под голову малышке. Благодаря этому не пережимаются сосуды головного мозга и расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса. По поводу ортопедической подушки: ребенок должен иметь возможность переворачиваться во сне. А такие ортопедические подушки, лежа на которых малыш не в состоянии нормально повернуть голову, вредны.

ЗА СКОЛЬКО ЧАСОВ ДО УЗИ МОЖНО ЕСТЬ?

Дочке дали направление на УЗИ брюшной полости. Записали нас на 16.00. В направлении написано, что УЗИ должно делаться натощак. Но как ребенок будет целый день голодным? Из скольки часов до УЗИ можно есть?

Елена, Пермский край

В идеале УЗИ проводят натощак (ребенка не надо кормить с утра), но поскольку исследование будет в 16.00, покормите за 4-5 часов до него. За двое суток до УЗИ не давайте продуктов, вызывающих брожение.

АНАЛИЗ КРОВИ ВО ВРЕМЯ СХВАТОК

Недавно узнала, что у ребенка во время схваток берут кровь на анализ. Для чего это делают?

Светлана К., Иркутская обл.

Такой анализ делают, чтобы выяснить, как ребенок переносит схватки. Его делают, когда околоплодные воды уже отошли и шейка матки открыта на 2 см. Тогда внутрь вводится специальный шприц и из головки берется небольшое количество крови. Этот анализ определяет кислотность (pH) крови. По уровню pH врач определяет, как ребенок переносит схватки, можно ли их продолжать или требуется немедленное хирургическое вмешательство.

ПОСЛЕ КАРУСЕЛИ СЫНА ВЕСЬ ДЕНЬ ТОШНИЛО...

Сыну 11 лет. Недавно друзья его раскрутили на карусели. После этого его весь день тошнило и кружилась голова. Что это может быть?

Ольга, Липецкая обл.

Такие симптомы появились у сына впервые? Не скрыл ли от вас мальчик перенесенное сотрясение мозга, не получал ли он травмы уха? Вспомните, как во младенчестве ваш сын переносил укачивание на руках (не возникала ли рвота фонтаном?). В каком возрасте он начал уверенно ходить, часто ли спотыкался и падал? Как у него с координацией движений?

У ребенка может быть грубое повреждение системы ориентации в пространстве или же поздно проявилась «болезнь движения» — врожденная слабость вестибулярного аппарата. Лечите сына. Ведь со временем эта болезнь скажется на возможности заниматься спортом, управлять автотранспортом, летать на самолете, переносить алкоголь, наконец.

Ю. В. Выхина, педиатр, врач высшей категории

Хороший папа для принца

Мальчик становится мужчиной, во многом копируя своего папу. Будьте ему хорошим примером.

* Давайте сыну почувствовать, что он «свой парень», посвящайте его в мужские секреты и тайны, рассказывайте о мужских хобби.

* Не стыдите сына за то, что он плачет или хочет поиграть в куклы с девочками.

* Чаще проводите время только вдвоем, без мамы и сестры (если она есть).

* Мальчики, с пользой для себя проводящие время рядом с отцом, проявляют больше способностей к математике.

* Мальчики, которые не видят своих отцов, в четыре раза чаще бросают школу и у них гораздо чаще развивается пристрастие к алкоголю и наркотикам, а также они более склонны к совершению правонарушений.

Чтобы детских капризов было поменьше, я придумала игру

Моему сынишке Олежке 2 годика, но он уже начинает показывать характер. Чтобы детских капризов было поменьше, я придумала игру «Делай, как я!» Для этого смастерила забавную куклу, которую назвала Антошкой. Начинает, например, Олежка капризничать: «Не хочу кушать, не пойду за стол!», Антошка тут как тут: «А я уже проголодался, покормите меня скорее!» Плохое настроение у сынули как рукой снимает. Он с удовольствием идет с Антошкой на кухню, кормит его вкусной кашкой, смеется и сам с удовольствием ест вместе с забавным другом. А если сынок отказывается чистить зубки, я говорю ему: «Покажи тогда Антошке, как чистить зубки!» — и сынок сам, без уговоров и капризов делает это. Сын и Антошка вместе учатся строить башню из кубиков, ложатся спать, собираются на прогулку. Вот так постепенно отучаю своего каралуза капризничать и упрямиться.

Ирина В., Удмуртия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Об интимном

Из чего сделаны девочки

Маленькие леди и джентльмены могут в будущем избежать многих заболеваний, если с первых дней после рождения соблюдать правила гигиены.

ПОЛОВОЙ КРИЗ

Многие мамы теряются, когда у малышек набухают молочные железы и появляются выделения из влагалища. Не спешите волноваться, у вашей новорожденной дочурки состояние, которое врачи называют половым кризом.

Выделения могут быть кровянистыми (всего несколько капель) или бесцветными. И то, и другое нормально. Выделений может и не быть: например, из-за сплошной девственной плевы. В этом случае обратитесь за консультацией к детскому гинекологу. Попросите педиатра более внимательно осмотреть гениталии крохи, если во время беременности у вас были недолеченные гинекологические инфекции или сильная молочница. Малышка могла кое-что «прихватить», проходя по родовым путям.

СРАЩЕНИЕ ПОЛОВЫХ ГУБ

В первые дни и недели жизни у малышки может быть сращение половых губ, или синехии. Это заболевание важно обнаружить как можно раньше, поскольку оно вызывает острую задержку мочеиспускания, которая опасна для ребенка. На начальной стадии для лечения достаточно использовать мазь с содержанием эстрогена. На более поздней необходимо срочное хирургическое вмешательство.

ИДЕМ К ДЕТСКОМУ ГИНЕКОЛОГУ

Если у девочки в моче обнаружат повышенное содержание лейкоцитов, придется нанести визит к детскому гинекологу — велика вероятность воспаления во влагалище. Возможно, виновата инфекция, перекочевавшая к малышке от мамы во время родов. Но чаще причина в несоблюдении гигиены, когда во влагалище попадает кал. У девочки, перенесшей вирусную инфекцию, также могут появиться выделения. Скорее всего, через 3-5 дней они прекратятся сами собой. Если этого не произойдет, обращайтесь к врачу. По наблюдениям педиатров, девочек, предрасположенных к лор-инфекциям, часто беспокоит половая сфера: слизистая ведь везде одна и та же.

НУЖНЫЕ БАКТЕРИИ

Половые органы девчушки нужно ежедневно обмывать теплой водичкой. До полового созревания организм вашей дочурки не вырабатывает молочнокислые бактерии, защищающие влагалище от инфицирования. Единственная защита — правильный уход за интимными местами. Водичку можно прокипятить и добавить в нее настой череды или ромашки. Для увлажнения половой щели используется стерилизованное на водяной бане оливковое или подсолнечное масло, предварительно разогретый в ладонях детский крем или мазь арники.

Пока девочка маленькая, ее лучше подмывать теплой водой после каждого мочеиспускания, а когда она начнет сама пользоваться туалетной бумагой, научите ее это делать правильно: спереди назад, чтобы во влагалище не попали микробы.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

* Подмывайте девочку, всегда направляя струю воды спереди назад (несколько раз в день и обязательно после стула). Если есть выделения из половых органов, это нужно делать слабым раствором марганцовки или отваром ромашки.
* Обязательно приучите дочь подмываться утром, перед сном и после того, как она сходит в туалет по-маленькому.
* Постарайтесь обязательно привить девочке этот навык до 5-6 лет, когда для ребенка станет нормальным запираться от родителей в ванной и туалете.

И. Н. Сарычева, детский гинеколог, врач I категории

Не навреди

Некоторые мамочки стараются прикрывать малышу ушки, чтобы не было отита. Это не только лишено смысла, но и вредно: отит приходит изнутри, а не снаружи, поэтому основной путь его профилактики — закаливание, которое помогает детскому организму противостоять респираторным инфекциям.

На каждый день

Фитбол незаменим для будущей мамы

На фитболе можно покачиваться по кругу и восьмеркой.

Специальный мяч — фитбол — незаменимая вещь во время беременности. Сидя на нем, вы можете переваливаться то на правый, то на левый седалищный бугор, как бы покачивая бедрами. Это упражнение увеличивает подвижность в крестцово-подвздошных суставах и уравновешивает натяжение в связках матки.

Еще одно очень полезное упражнение на фитболе отлично улучшает состояние пояснично-крестцового сустава — прогибание и выгибание поясницы назад и вперед.

Оба упражнения помогают достичь хорошего тонуса в той области таза, через которую будет проходить ребенок во время родов, когда уже минует костные структуры таза. Кстати, эти упражнения также не допустят разрывов мягких тканей промежности во время родов.

К двум годам у ребёнка был целый букет болезней — последствия постоянных простуд

Я мама трехлетней девочки и не понаслышке знаю, как часто болеют дети. Первый раз моя дочка простудилась, когда ей было всего 2 месяца, и после этого пошло-поехало. Только подлечимся — опять простуда. К двум годам у ребенка был целый букет болезней — последствия постоянных простуд: плохой обмен веществ, возбуждение центральной нервной системы, ларингит, слизь в трахее, дисбактериоз. Однажды знакомая травница посоветовала полечить дочку народными средствами, а не пичкать ребенка лекарствами. Она написала рецепт, и я начала лечение.

*** Так как все болезни от нервов**, лечиться начали с центральной нервной системы. 1 чайн. ложку измельченного корней валерианы лекарственной 8 часов настаивала в 1/2 стакана кипятка, процеживала и давала дочке пить по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день до еды в течение месяца. (Мальчикам валериану надо заменить пустырником.)

*** При плохом обмене веществ** готовила такой настой: 1 чайн. ложку измельченного корня лопуха 2 часа настаивала в 1/2 стакана кипятка, процеживала и давала дочке пить по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение месяца.

*** Если у ребенка ларингит, фарингит,** то лечиться надо так: 1 чайн. ложку жгучей крапивы заварить в 1/2 стакана кипятка, настаивать (свежую — 1,5 часа, сушеную — 1 час), процедить и дать выпить ребенку два глотка, а в нос закапать 1-2 капли. Курс лечения — 10 дней. Остальным раствором надо полоскать горло 3-4 раза в день в течение месяца. Раствор должен быть свежеприготовленным.

Настои надо пить не все сразу, а по очереди. Пропить один вид, потом сделать перерыв на 2 дня и давать следующий. Чтобы не было дисбактериоза, утром натощак давала дочурке выпить травяной настой, а через 15 минут съесть 10-15 г сливочного масла, еще через 10-15 минут можно выпить любой кисломолочный продукт, желательно домашнего приготовления (айран, простоквашу, из магазинных — ряженку или сметану 15-20%-ную).

Так я лечила дочку, и ей действительно стало лучше. Сейчас дочурке уже 3 года, и она редко болеет. Ларингит ее уже не беспокоит, избавились от дисбактериоза, улучшился обмен веществ, да и нервы подлечили. Не пичкайте детей химией!

Динара Хандохова, Баксан, КБР

Полезные советы

■ МАЛЫШ ОКАЗЫВАЕТСЯ НОЧЬЮ В ВАШЕЙ ПОСТЕЛИ? ПОМНИТЕ, ЧТО ОН ДОЛЖЕН ЛЕЖАТЬ НА СВОЕЙ ПЕЛЕНКЕ, А НЕ НА ОБЩЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ ПРОСТЫНЕ И НЕ ГОЛЫШОМ.

■ ДЕТИШКИ ЛУЧШЕ ЗАСЫПАЮТ, КОГДА ПЕРЕД СНОМ ИХ ЖДЕТ ЧТО-ТО ПРИЯТНОЕ, ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ. НАПРИМЕР, МАМИНЫ ЛАСКОВЫЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ, ПАПИНА КОЛЫБЕЛЬНАЯ И ПОЦЕЛУЙ.

Ситуация: заболел

Марш на горшок!

Малыш не хочет садиться на горшок? Наши советы помогут ускорить этот процесс.

* Чаще хвалите малыша за то, что он просто посидел на горшке и за то, что попросился на горшок.
* Днем на время откажитесь от подгузников.
* Превратите приучение к горшку из обязанности в игру. Например, позвольте малышу самому выливать содержимое горшка в унитаз, а потом спускать воду.
* Предложите малышу самостоятельно выбрать понравившийся ему горшок.
* Если все перечисленное не помогло, просто отстаньте на время от ребенка: уберите горшок с глаз долой на 2-3 недели.

Совсем маленький

Пить, пить...

У маленьких детей обезвоживание наступает намного быстрее, чем у взрослых. Важно предупредить это состояние и знать его признаки, чтобы при малейшей угрозе вызвать скорую.

Потеря жидкости и минеральных солей наступает при лихорадке, а также при других болезнях, сопровождающихся рвотой и диареей. Поэтому обильное питье — обязательное условие лечения малыша. Предлагайте ему чистую воду, компот, травяной чай. Если ребенок отказывается, добавьте в напиток немного сахара. Особая ситуация — неукротимая рвота. Тогда поить малыша надо по такой схеме: 5 мл жидкости каждые 5-10 минут. Он категорически отвергает все предложенное? Малютку с обезвоживанием надо срочно госпитализировать!

Многие родители с радостью поят любимое чадо фруктовыми соками, считая, что они вкусны и полезны. Однако врачи заявляют, что фруктовый сок не так хорош для детского организма, как кажется, и призывают ограничить объем потребляемых детьми соков. Особенно летом, когда на даче и на рынке много свежих фруктов и ягод.

Дело в том, что фруктовые соки практически не содержат белков и жиров, в них мало витаминов и минералов — за исключением витамина С. С другой стороны, в соках много углеводов, которые детский желудок с трудом усваивает. В результате — боли в желудке, диарея. А повышенное количество сахара может вызвать кариес, особенно у детей, которым родители разрешают пить сок из чашки или бутылочки в течение всего дня. Кроме того, сахар — продукт высококалорийный, и его избыток может привести к раннему ожирению.

Т. С. Солеева, педиатр, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

ИЗМУЧИЛАСЬ ВСЯ, БОЛЬШЕ ТАК НЕ МОГУ!

Стягивает кожу лица, губы, лоб, Т-зону, подбородок, все это сопровождается жжением. Жжет изнутри нудно, противно, а иногда ни с того ни с сего начинает гореть. Мучаюсь с сентября прошлого года. Мне кажется, это началось после стресса. Сдала кучу анализов, даже на склеродермию проверяли — все отрицательное. Глистов нет, желудок в порядке. На УЗИ, томографии брюшной полости отклонений не нашли, щитовидка в норме. Врачи ставят диагноз розацеаподобный дерматит. Уже 4 недели пью «Трихопол», а кожу лица смазываю «Метрогилгелем». Все равно жжет! Люди добрые, помогите мне, пожалуйста, очень прошу! Кто сталкивался с этой бедой? Откликнитесь!

Е. Гладкина, Орел

МАМЕ УДАЛИЛИ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Моей маме 83 года. В марте ей удалили желчный пузырь. До сих пор не может отойти от операции. Врачи сделали все, что смогли, за что большое им спасибо. А теперь прошу помощи у читателей. У мамы держится высокая температура, часто болит горло, мучают боли в животе, с трудом ходит, спина устает, сильно похудела. Чем лечить маму? Антибиотики утомили. Недавно убрали вспомогательный дренаж, теперь свищ. Может, от него высокая температура? Может, усилить питание, попить витамины? Помогите!

Вера, а/я 431, Барнаул-34, Алтайский край, 656906

ПЕРЕЧИТАЛА КУЧУ ЛИТЕРАТУРЫ О БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ

Мучают неутихающая боль и жжение в ладонях и стопах ног. Может, у кого-нибудь из читателей «Айболита» была такая беда и они с ней справились? Медицина бессильна. Анализы не показывают ни подагру, ни ревматоидный артрит, но высокое СОЭ. Перепробовала многое, но вылечиться не могу. Перечитала кучу литературы о болезнях суставов. Думала на артроз или остеопороз. У опрошенных мною людей с такими диагнозами мучительного жжения нет. И у них бывают облегчения, а у меня нет. Что со мной?

С. В. Тихомирова, Черноголовка, Московская обл.

В КИШЕЧНИКЕ СВИЩ

Мне 66 лет. Живу в селе, всю жизнь работала — 19 лет в колхозе, 19 лет в общепите. Здоровья уже нет, гипертония, ишемия, стенокардия, венозный застой легких, аритмия, полный букет сердечных заболеваний, подагра. В 2011 году выявили рак толстой кишки. Операцию делать не стали из-за сердечных заболеваний. Прошла облучение 38 раз. Теперь в кишечнике свищ. По-большому хожу через влагалище. Пока не прочищусь (ставлю клизмы), мучают адские боли. Живу на обезболивающих. Может, кто прошел через такие муки? Посоветуйте, как лечиться?

А. П. П., Удмуртия

У СЫНА КАХЕКСИЯ И ГУБОВИДНЫЙ СВИЩ ЖЕЛУДКА

У сына после операции по поводу язвы двенадцатиперстной кишки начались осложнения. Дошло до того, что сейчас у него кахексия (вес 38 кг) и губовидный свищ желудка. Есть может только через трубочку. Нужна сложная операция по закрытию свища. В Ростове, Краснодаре, Ставрополе, Москве, Санкт-Петербурге нам отказали. Есть возможность оперироваться в Израиле, но на это нужны деньги. Сыну 35 лет, он мечтает о семье и детях. Ему дали II группу инвалидности, поэтому уволили с работы. Теперь живем на его и мою пенсии — других доходов нет. Я по состоянию здоровья работать уже не могу. Помогите спасти сына! Неудобно просить помощи, но другого выхода нет.

Н. Б. Охонько, Минеральные Воды, Ставропольский край, тел. 8-928-378-01-27

***

Инвалид детства, живу один. Прошу помочь избавиться от лишнего веса.

А. Рудаков, Зеленокумск, Ставропольский край

***

Мне за 60 лет. Помогите справиться с аритмией, высоким давлением (до 200 мм рт. ст.). Пила таблетки, делали капельницы, уколы. Хожу по комнате, а голова кружится. Очень часто мучает учащенное сердцебиение, боль в сердце. Еще у меня густая кровь. Какие травы помогут?

В. А. Митрофанова. п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл.

***

24 года. Живу с сыном (ему 5 месяцев) в поселке в Алтайском крае. Моя первая малышка умерла от рака, сынуля — смысл моей жизни. Сейчас живем с малышом на детское пособие, есть небольшой огородик. Детских денег едва хватает на то, чтобы купить малышу что-нибудь вкусненькое, и на памперсы. Может, у кого остались детские вещи на мальчика или женская одежда (свой размер не знаю, но худенькая, рост 168 см), обувь 37-го размера? Будем рады продуктам и материальной поддержке. Знаю: таких, как я, много, но все же надеюсь, что кто-нибудь откликнется!

М. В. Руссу, ул. Ленина, 64, кв. 2, с. Михайловское, Михайловский р-н, Алтайский край, 658960

***

Вышлите, пожалуйста, корни, рассаду, семена лекарственных трав, которые очень нужны для лечения: царские свечи, валерьяна, таволга, барвинок, донник, буквица, любисток, золотая розга, бадан, купальница, копытень, вербена, шалфей, золототысячник, заманиха, баранец, ведьмины глаза. Или подскажите, где можно их купить.

Л. А. Наприенко, ул. Верхняя, 26-2, пос. Приозерье, Славский р-н, Калининградская обл., 238750, тел. 8-909-785-73-87

***

Нам с мужем по 60 лет. Ведем здоровый образ жизни. Муж не пьет, не курит. У него еще есть желание заниматься сексом, но не всегда получается. Рекламируют много разных таблеток для усиления потенции, некоторые муж пробовал пить («Динамико»), но желаемого результата не было. Если кто-то сталкивался с такой проблемой, подскажите, какие препараты вам помогли?

Без подписи, Саратовская обл.

Ступни будто обложены снегом, начинаю сгибать пальцы — ощущение такое, будто ноги газетные

У меня букет заболеваний: ишемия, гипертония, шум в ушах, артроз, сахарный диабет II типа, аритмия сердца. Не могу справиться с болями в коленных суставах. Чем только ни лечилась, ничего не помогает. Ступни будто обложены снегом, начинаю сгибать пальцы — ощущение такое, будто ноги газетные. А иногда во время ходьбы такое чувство, будто к подошвам прилип песок, поэтому постоянно хожу в носках. У кого было такое заболевание? Напишите, чем вы лечились.

Еще хочу обратиться к читателям, которые любят животных. Нашли котенка, он на задние лапки не наступал, но сейчас уже встает на них. Ходит, но еще немного хромает. Хотели оставить у себя, но у нас уже есть кот. Он очень боевой, увидит котенка — разорвет. Поэтому малыш пока живет на балконе. Котенок уже задними лапками отталкивается от пола и прыгает, а балкон не застеклен. Боимся, что выпрыгнет и разобьется. Если кто-то живет в частном доме, возьмите к себе котенка. Согласна доплачивать небольшую сумму.

Татьяна, пр. Ленина, 59, кв. 35, Рубцовск, Алтайский край, 658224; Людмила, ул. Калинина, 28-23, Рубцовск, Алтайский край, тт. 8-905-985-66-74, 8-962-812-67-69

Женщины бросают детей, а этот мужчина не бросил своё чадо

В нашем селе живет молодой отец-одиночка Рустам, он растит 5-летнего сынишку. Мальчик всегда чисто одет, сразу видно, что отец о нем заботится. Я видел их огород: чего только там не растет! А вот за водой ходить нужно далеко: насос сломался, а купить не на что. Еще нужно за детский сад платить, ребенка кормить. Раньше им помогала бабушка, но она тяжело заболела и приезжать не может. Рустам не пьет и не курит, подрабатывает за копейки, ведь в селе работы нет. Может, есть для Рустама и его Ромы место, где есть работа, детский сад и хоть маленький уголок для проживания? Люди, помогите, не оставьте мое обращение без внимания. Его адрес: **Рустам Мухтарович Сафронов, ул. Новая, 6, с. Ильмино, Никольский р-н, Пензенская обл., 442675**

Заработала кучу болячек, поэтому хочу поменять место жительства

Обращаюсь к жителям Воронежской области, которые живут в красивом, живописном месте, где свежий воздух и всегда есть водопроводная вода. Сообщите, пожалуйста, адрес такого места — будь то небольшой городок или красивый поселок. В 2001 году я переехала из Казахстана в Саратовскую область, но здешний климат мне не подошел. За эти годы заработала кучу болячек, поэтому хочу поменять место жительства. Мне ни в коем случае не нужна материальная помощь, просто совет: куда лучше переехать? Родственников у меня в Воронеже и области нет, хотя родом я оттуда. Было бы хорошо, если бы нашлась подруга: женщина 60-65 лет, добродушная, без вредных привычек, можно с инвалидностью II-III группы, русская или украинка. Нуждаюсь в совете и моральной поддержке. Прошу не остаться равнодушными к моей просьбе!

Н. И. Баженова, Саратовская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для И. Н. Охлопкова из Кемеровской обл., автора письма «Я два года лежал без движения, перечитал много литературы и... вылечил коксартроз» («Айболит» №9 за 2013 г.).

Мне 71 год. Меня постигла та же участь, что и вас. Мне понравились ваши рецепты, буду надеяться, что и мне они помогут. Во втором рецепте для приготовления мази упоминается корень переступня белого. Как это растение называется в простонародье? Я о нем слышу впервые. У нас такого нет даже в фитоаптеках. К сожалению, автор не указал своего адреса, поэтому обращаюсь через газету и прошу выслать мне наложенным платежом 600 г корня этого растения. Очень прошу помочь мне встать на ноги.

С. П. Береговой, ул. Чайковского, 20, кв. 15, Петропавловск, Северо-Казахстанская обл., Казахстан, 150004

***

КТО ПРИЮТИТ?

Для семьи Лебедевых из Алтайского края («Айболит» №9 за 2013 г.).

Жилья у нас в деревне много — от 10 тысяч и выше! Правда, работы нет. Выживаем огородами и скотиной, а земля благодатная, только трудись.

Мария Ивановна Зудина, с. Игишево, Поныровский р-н, Курская обл., 306004

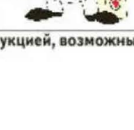
***

Нам с мужем по 60 лет, на пенсии. Кто сможет нас приютить? Желательно любое отдельное жилье. Мы на все будем согласны. Русские, более 50 лет прожили в Казани. Серьезные, порядочные люди, без вредных привычек, ведем здоровый образ жизни. Так получилось, что на старости лет остались без жилья и крыши над головой. Просим добрых людей не оставить нашу просьбу без внимания. Купить жилье не сможем — нет сбережений, живем на пенсию. Свое жилье отдали сыну, так как у него трое детей. Сейчас временно живем у родственников, оплачиваем коммунальные услуги. Помогите нам, пожалуйста!

Л. В. Махнырь, ул. 2-я Ленинградская, 12, кв. 13, Казань, Татарстан, 420127

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



■ ДАЖЕ ЛЮДИ С РАЗВИТЫМ ЧУВСТВОМ ЮМОРА НЕ ХОТЯТ ИМЕТЬ СМЕШНУЮ ЗАРПЛАТУ.

■ МОБИЛЬНИК С ПОЧТИ СЕВШИМ АККУМУЛЯТОРОМ НАЗЫВАЕТСЯ ЕЛЕФОН.

■ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ДВИЖЕТСЯ ПО СПИРАЛИ. ОСОБЕННО МНОГО ПОСПИРАЛИ В РОССИИ...

ЛАПША из писем читателей

Большинство мужчин в моем окружении верны за квартиру и за кусок хлеба. Поэтому сразу предупреждаю: взгляд налево наказывается выгонянием и последующим бомжеванием.

Ирина, Калужская обл.

Во время проверки у гинеколога я уже 20 лет испытываю потрясающую гордость: все говорят, что девушки в моем возрасте они еще не видели.

Ирина, Московская обл.

Лежали мы рядом с ним, как два болванчика, блестели друг на друга глазами в темноте. Потом зубами начали блестеть.

Марина П., Саратовская обл.

По дороге на дачу так трясет, что отрывает сиськи на фиг.

Ольга Ч., Астрахань

Она пошла в магазин, а я остался с собакой на улице. Дал ей 50 рублей на пиво, а она мне сдачу 2 рубля не вернула. Терпеть не могу мелочных людей!

Руслан, Липецк

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ОТ ШЛЕПКА МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ РЕЗКО СОКРАЩАЕТСЯ

Для И. Даковской из Чеченской Республики, автора письма «Подруга и сын страдают энурезом» («Айболит» №13 за 2013 г.).

Это случилось в 1959 году. Мне в то время было 10 лет. Мой старший брат поехал работать на берег Иссык-Куля в трудовой лагерь. В бригаде один мужчина ночью мочился в постель. Одну ночь намочит, на другую переворачивает матрас — и так несколько ночей подряд. Потом стал свой матрас подкладывать соседу по кровати. И тогда все поняли, что у парня проблема с мочевым пузырем. Сосед по кровати сказал, что вылечит его за одну ночь. Когда парнишка уснул, сосед сидел возле него и ждал, когда тот начнет мочиться. В это время он шлепнул его по низу живота, где мочевой пузырь, так, что бедняга подскочил с кровати. С тех пор мужчина перестал мочиться в постель и был очень благодарен другу. Оказывается, когда человек засыпает, его организм расслабляется, и в это время мочевой пузырь опорожняется, а от шлепка он резко сокращается.

При панкреатите смешайте в равных частях траву пустырника, цветки бессмертника и календулы. 3 ст. ложки смеси залейте 1 л кипятка и пейте по 1/2 стакана 5 раз в день за 30 минут до еды.

Н. И. Фролова, Приморский край

ЛЕЧИТЕСЬ У ОПЫТНОГО ИНФЕКЦИОНИСТА

Для И. Новиковой из Казахстана, автора письма «Всю жизнь на антибиотиках...», у дочки обструктивный бронхит («Айболит» № 13 за 2013 г.).

У меня тоже была проблема с ребенком, пока не сдали общий анализ крови с формулой. Оказалось, что повышены эозинофилы (инвазия, аллергия и т. д.). Еще обнаружили цитомегаловирус и золотистый стафилококк (подцепили в садике). Лечились «Изопринозином». Советую сдать анализ крови из вены на ВЭБ и токсокар. Последний очень важный, возможно, в этом причина болезни. Если что-то обнаружат, лечитесь у опытного инфекциониста. Лечение трудоемкое, по 3-4 курса в год. Желаю вашей малышке крепкого здоровья и вам не болеть!

О. Никитина, Краснодар

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА ПИТАТЬСЯ НУЖНО ДРОБНО

Для Л. И. из Гулькевичи, Краснодарского края, автора письма «Почему так плохо снижается уровень холестерина?».

* Клевер (кашка народная) хорошо понижает уровень холестерина, а также защищает сосуды от его воздействия и повышает гемоглобин. 2 ст. ложки сухих цветков клевера залейте кипятком, настаивайте 40 минут, процедите и принимайте по 2 ст. ложки перед едой в течение месяца.

* Летом как можно больше ешьте малины, крыжовника, ежевики, морошки. С чесноком надо быть осторожным — он может вызвать тахикардию и аритмию.

* 2 ст. ложки овсяных хлопьев поварите несколько минут в небольшом количестве воды и ешьте на завтрак с 1-2 чайн. ложками меда и корицы.

* При заболеваниях сердца питаться нужно дробно — 5-6 раз в день небольшими порциями, чтобы не было нагрузки на сердце.

* Каждый день совершайте прогулки по 30-40 минут.

Ирина, Женева

ВАШЕМУ СЫНУ НАДО ПИТЬ «АМИТРИПТИЛИН»

Для Л. Ромашкиной из Степногорска, Казахстан, автора письма «Сын боится выходить на улицу, в его комнате постоянно темно» («Айболит»№7 за 2013 г.).

Я живу в Германии. Показала ваше письмо своему доктору, вот что он посоветовал. При таком состоянии, как у вашего сына, надо пить «Амитриптилин» (100 мг) по 1 таблетке на ночь, чтобы восстановить нормальный сон и душевное равновесие. Это лекарство должно продаваться в Казахстане. Вызовите на дом участкового врача, чтобы он назначил правильное лечение. Вашего сына надо обязательно обследовать, провести компьютерную томографию, чтобы выяснить причину отека ног. Оставьте, пожалуйста, в редакции ваш телефон, чтобы я смогла вам позвонить. Мой телефон в редакции есть.

Елена, Германия

ТРОМБ РАССОСЁТСЯ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

Для И. Н. Хомяковой из Балаково, Саратовской обл., автора письма «У моей мамы опухла и почернела левая нога» («Айболит» №12 за 2013 г.).

Попробуйте полечить маму по методу хирурга Капралова. Если врач определил, где точно залег тромб, то 2-3 раза в день на 3 часа накладывайте на это место повязку с раствором морской соли (1 ст. ложка на 1 л воды), и тромб рассосется через неделю. Если боль усилится, в раствор соли добавьте 2-3 ампулы (по 5 или 10 мл) 2%-ного новокаина.

В. Н. Митасов, Губкин, Белгородская обл.

ОТ СУДОРОГ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Для Светланы Петровны из Самары, которая пишет, что ее маму после инсульта мучают судороги («Айболит» №12 за 2013 г.).

Обработайте бородавки соком белых ростков от картофеля. Делайте так несколько дней и скоро заметите, что бородавки начнут усыхать, а потом и вовсе исчезнут.

* Утром и вечером смазывайте подошвы соком лимона, но не вытирайте, а когда сок высохнет, наденьте носки. Курс лечения 2 недели.

* 1 ст. ложку травы гусиные лапки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, и пусть мама пьет настой горячим по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

* Залейте 1 чайн. ложку травы тимьяна обыкновенного 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Принимать надо по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Т. Г. Засеева, с. Октябрьское, РСО-Алания

Чтобы ребёнок меньше болел простудными заболеваниями, надо укреплять его иммунитет

Для Ю. Д. Жданкевич из Самары, которая спрашивает, как вылечить кашель у 4-летнего ребенка («Айболит» №15 за 2013 г.).

Вот как я лечила своих внуков.

* Сложите в эмалированную посуду в равных частях мед, домашнее сливочное масло, нутряное сало (гусиное или барсучье), порошок какао или шоколад и сок 3- или 5-летнего алоэ (1/3 часть от общего объема смеси). Смесь подогрейте и хорошо перемешайте, но не доводите до кипения. Получается вкусное лекарство. Переложите его в стеклянную банку и храните в прохладном месте (можно в холодильнике). Давайте ребенку по 1 чайн. ложке утром натощак и перед сном с горячим молоком. Кашель проходит через 1-2 дня.

* Смешайте сок одного лимона с 2 ст. ложками меда и давайте ребенку по 1 чайн. ложке каждый час. Лимон — отхаркивающее средство, а мед смягчает и снимает воспаление.

* Залейте 4 свежих плода инжира 1 стаканом молока, кипятите на медленном огне 10 минут, накройте чем-нибудь теплым и оставьте до остывания. Инжир дайте съесть отдельно, а молоко в теплом виде надо выпить маленькими глотками перед сном.

Можно полечить травками.

* Смешайте в равных частях корни алтея, девясила, солодки, мать-и-мачехи, чабреца, зверобоя и подорожника. 1 ст. ложку сбора залейте 300 мл кипятка, томите на водяной бане 10 минут, настаивайте 30 минут и давайте ребенку по 1 чайн. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды, можно подсластить медом.

А чтобы ребенок меньше болел простудными заболеваниями, надо укреплять его иммунитет.

* Делайте на ночь контрастные ванночки. Возьмите 2 тазика. В один налейте холодную воду, в другой горячую. Опускайте ножки ребенка то в один, то в другой тазик на 1-2 минуты. Длительность процедуры — 15 минут. Заканчивайте процедуру холодной водой.

* Растирайте ребенку по утрам грудь и спину слегка влажным полотенцем.

* Кормите малыша морковью и различными блюдами из нее: салатами, оладьями, давайте морковный и гранатовый сок, а также грецкие орехи, отварную говяжью печень.

* Возьмите в равных частях (например, по 2 ст. ложки) курагу, изюм, чернослив, инжир, грецкие орехи, 1 лимон с кожурой, промойте и чуть подсушите на полотенце. Пропустите все через мясорубку, добавьте по вкусу мед, перемешайте, выложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день перед едой. Эта витаминная смесь укрепляет организм, повышает сопротивляемость, улучшает сон и аппетит. Лечите так ребенка 2 раза в год — осенью и весной.

* Для профилактики простудных заболеваний принимайте «Олбас» — препарат из натуральных эфирных масел (7 компонентов), обладает мощным бактерицидным свойством. Рекомендуется для вдыхания.

* При первых признаках простуды (насморк, слезотечение) закапывайте в нос «Деринат».

* Во время эпидемии гриппа перед выходом на улицу намыльте палец детским мылом и помассируйте носик ребенку изнутри в течение минуты.

Л. Кудряшова, Ставрополь

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Моя внучка избавилась от синусита

Для Светланы из Рязанской обл., у нее постоянно повторяющийся синусит («Айболит» №14 за 2013 г.).

Вашу боль приняла близко к сердцу, так как знакома с этой проблемой. Моя внучка (ей 34 года) долгое время мучилась, но потом все-таки избавилась от этой напасти, и вот уже 3 года обострения болезни не случаются.

* Проверьте, нет ли у вас искривления носовой перегородки — это одна из причин частых обострений.

* Надо повысить сопротивляемость организма и укрепить иммунитет. Пропейте состав, для приготовления которого понадобится 600 г майского меда первого сбора, 350 г сока алоэ (3- или 5-летнего), 500 г красного крепленого вина. Листья алоэ заверните в темную бумагу и положите в холодильник на 7 дней. Затем помойте, слегка обсушите, чтобы стекла вода, пропустите через мясорубку и отожмите сок через 4 слоя марли. Смешайте с остальными компонентами, оберните бутылку бумагой и поставьте в темное место на 5 дней. Принимайте по такой схеме: первые 3 дня — по 1 чайн. ложке, в дальнейшем — по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Храните в холодильнике.

* Через 6 месяцев приготовьте такой состав: возьмите 2 лимона, по 300 г чернослива, кураги, инжира, грецкого ореха. Сухофрукты помойте, подсушите на полотенце, пропустите все через мясорубку, добавьте по вкусу мед. Переложите в банку и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак.

* При первых признаках простуды на ночь перед сном пейте 10%-ную настойку прополиса (продается в аптеке). Вскипятите молоко, в 1/2 стакана в самую середину капните настойку прополиса так, чтобы она не растеклась по стенкам стакана, выпейте перед сном и тут же в постель. Так делайте 3 дня подряд.

* Но если все-таки насморк появился, то сразу начинайте промывать нос. 1 ст. ложку поваренной или морской соли растворите в 500 мл кипяченой воды, капните 2 капли йода. Промывать нос можно и травяными настоями. Смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки и календулы, заварите 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания, процедите и промывайте нос при помощи резиновой груши несколько раз в день.

* Горячий пар наповал убивает микробы, поэтому в первые дни хорошо делать ингаляции перед сном. Бросьте в чайник с кипятком 3 кристаллика ментола (или влейте 1 ст. ложку камфорного спирта или 1/4 флакона корвалола). Вдыхайте очень осторожно через нос 5-10 раз, прикрывая раствор крышкой, укутав голову полотенцем, и ложитесь в постель.

И еще один проверенный эффективный рецепт.

* Смешайте в равных пропорциях мед, молоко, спирт, сок репчатого лука, растительное масло, темное хозяйственное мыло (натрите на мелкой терке). Растопите на водяной бане, все время помешивая. Процедите, слейте в стеклянную баночку и храните в холодильнике. Пропитывайте этим составом турундочки и закладывайте их в нос на 15 минут 3 раза в день в течение 3 недель. Для полного излечения через 10 дней повторите. Лечитесь и выздоравливайте!

Е. П. Гроховская, Ставрополь

Шею так продуло, что не могла повернуть голову. А помог картофель

Не так давно посидела на сквозняке, и шею так продуло, что не могла даже повернуть голову. Какими только кремами и гелями я ни мазалась — все без толку! А помог мне картофельный компресс, который сделала по совету соседки. Отварила 3-5 картофелин в кожуре, размяла, приложила к больному месту через 1-2 слоя чистой ткани и плотно прижала. Сверху картофельный компресс накрыла шерстяным шарфом. По мере остывания картофельной массы убирала один за другим слои ткани. После того как картофель сравнялся по температуре с температурой тела, убрала его, а больной участок растерла одеколоном и хорошо утеплила. Прогревание лучше проводить на ночь. После процедуры, хорошо утеплившись, надо лечь спать. Неприятные ощущения, как правило, проходят сразу, но все же можно повторить процедуру несколько вечеров подряд для закрепления результатов.

И. Н. Никонова, Архангельск

Ревматизм лечу отваром физалиса

Чтобы не зависеть от анальгетиков, ревматизм лечу сама. Чтобы снять боли, 20 г сухих ягод физалиса заливаю 0,5 л воды, кипячу на маленьком огне 10 минут, настаиваю до охлаждения и принимаю по 1/4 стакана 5 раз в день. Хорошо помогают горячие подушечки с напарами из листьев черной смородины и хмеля (в смеси или каждое растение в отдельности). Для этого нагреваю траву в небольшом количестве воды, немного отжимаю, наполняю ею льняные мешочки и прикладываю к больному суставу. Процедуру делаю ежедневно в течение 15 дней, а после перерыва (5-7 дней) повторяю лечение. Если делать такие обертывания в течение месяца, можно надолго избавиться от болей.

И. Е. Прошкина, Н. Новгород

Кому полезны кабачки?

* Тем, кто страдает заболеваниями желудка, желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки — одним словом, всем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом.

* Малышам — им кабачковое пюре можно вводить в рацион одним из первых, а также мамам, которые кормят грудью, потому что этот овощ редко вызывает аллергию.

* Тем, кто страдает анемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, ожирением.

* Пожилым людям блюда из кабачков можно есть сколько угодно. А еще лучше время от времени проводить несколько дней на кабачковой диете: питаться только свежими тушеными или запеченными молодыми кабачками с зеленью и растительным маслом. Подобная еда заряжает организм энергией и бодростью.

Рецепты народной медицины

ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА — МАРИНОВАННАЯ СВЁКЛА

Столовую свеклу промойте и сварите до готовности, очистите от кожуры и нарежьте небольшими ломтиками, сложите в банку и залейте охлажденным маринадом. Банку закройте и храните в прохладном месте. Маринад: на 1 кг свеклы потребуется 1 л воды, 2 стакана яблочного уксуса, 1 чайн. ложка соли, 1/2 ст. ложки сахара, 10 горошин перца, 6 гвоздичек, 2 лавровых листа. Маринад прокипятите и залейте подготовленную свеклу.

КАПУСТНЫЙ ЛИСТ СНИМЕТ БОЛИ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

Возьмите лист белокочанной капусты и хорошо прокатайте его скалкой, чтобы стал мягче, лучше облегал ногу и пустил сок. Потом с одной стороны смажьте капустный лист растительным маслом и этой масляной стороной наложите на ногу в том месте, которое поражено тромбофлебитом. Лист закрепите на ноге бинтом, наденьте простые чулки и с таким капустным компрессом ходите сутки. Боли проходят почти сразу, а если провести целый курс лечения (месяц), то вообще будете чувствовать себя превосходно.

ОТ БРОНХИТА — МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС

Нерафинированное растительное масло прокипятите на водяной бане, после чего пропитайте им длинное (чтобы хватило обмотать им грудную клетку) полотенце. Масло обязательно должно быть теплым — не холодным и не горячим. Поверх полотенца положите целлофан, чтобы не запачкать одежду или постель, сверху наденьте футболку и укройтесь одеялом. Такую масляную баню можно делать только один раз в день. Повторить можно, но на следующий день, а лучше на ночь.

При дизентерии

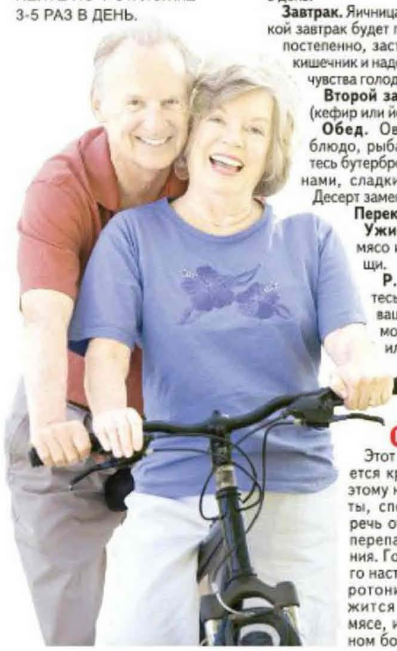
■ СМЕШАЙТЕ В СООТНОШЕНИИ 1:6 ТОПЛЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 Г СМЕСИ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ 2 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЧЕРНОГО ЧАЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, ПОСТАВЬТЕ НА ОГОНЬ И КИПЯТИТЕ, ПОКА НЕ ОСТАНЕТСЯ 1/2 СТАКАНА ЖИДКОСТИ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-5 РАЗ В ДЕНЬ.

Примерное меню — *Советы диетолога*

Любой перекус прирастёт к талии

В 30 лет худеть и поддерживать форму легко, в 40 оставаться стройной становится сложнее, к 45 годам появляется живот, к климаксу — любой лишний перекус намертво прирастает к талии.



ПОСЛЕ 30 ЛЕТ

Вам необходимы животные белки, которые поставляют строительный материал мышцам. Однако они должны поступать в организм в течение дня, а не одним куском вечером. Не рекомендуется злоупотреблять молочными продуктами, достаточно одного вида в день.

Завтрак. Яичница или омлет. Такой завтрак будет перевариваться постепенно, заставит работать кишечник и надолго избавит от чувства голода.

Второй завтрак. Творог (кефир или йогурт).

Обед. Овощи, первое блюдо, рыба. Не увлекайтесь бутербродами, макаронами, сладкими блюдами. Десерт замените фруктами.

Перекус. Фрукты.

Ужин. Нежирное мясо или птица, овощи.

P. S. Не пытайтесь улучшить вкус ваших блюд с помощью майонеза или кетчупа. Эти приправы наносят непоправимый вред фигуре.

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

Этот возраст считается кризисным, поэтому нужны продукты, способные уберечь от депрессии и перепадов настроения. Гормон хорошего настроения — серотонин — содержится в овсянке, мясе, индейке, красном болгарском перце, шоколаде. Не забывайте о рыбе. Жиры, содержащиеся в ней, защищают сосуды, улучшают память. В день достаточно одной порции рыбы или мяса.

Завтрак. Каши — овсяная и гречневая. Можно добавить орешки — кедровые или миндаль. Такие завтраки помогут сердцу и сосудам.

Обед. Овощные супы, курица или индейка, овощи и фрукты.

Перекус. Ягоды. После 40 лет повышается риск развития хронических заболеваний, в том числе онкологических, так что ягоды черники, малины, клюквы и брусники, плоды фейхоа на полдник помогут скоротать время до ужина.

Ужин. Нежирная рыба, овощи.

Суточная калорийность. Нужно уменьшить калорийность блюд в зависимости от физической нагрузки.

P. S. Ешьте больше овощей. Они низкокалорийны и создают ощущение сытости.

ПОСЛЕ 50 ЛЕТ

В сутки нужно съедать до 600 г овощей и зелени и до 400 г фруктов и ягод. Они регулируют деятельность кишечника, предупреждая запор, выводят из организма избыточный холестерин и вредные вещества, образующиеся в кишечнике в процессе пищеварения. После 50 лет кости становятся хрупкими, слабеют суставы, возникают артриты и артрозы. Чтобы восполнить дефицит кальция, откажитесь от соленой пищи, кофе, крепкого чая и ежедневно ешьте творог 5%-ной жирности.

Завтрак. Творог (кефир, йогурт). Не увлекайтесь обезжиренными молочными продуктами: в продуктах жирностью ниже 2% мало кальция.

Второй завтрак. Фрукты.

Обед. Овощи, рыба или птица.

Перекус. Фрукты или ягоды.

Ужин. Крупы или овощи. Капуста, зелень и фасоль помогут сохранить фигуру и замедлят появление морщин.

P. S. Устраивайте разгрузочные дни 1-2 раза в неделю, когда в меню нет мясных и рыбных блюд, в том числе бульонов. Замените их на овощные отвары.

При хронических запорах ежедневно принимайте 1 стакан тыквенного сока в течение 1-2 месяцев.

И. Н. Герасименко, диетолог, врач I категории

Поможем сердцу

* Для улучшения работы сердца полезно натощак съедать 2 яичных белка, взбитых с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда.

* Ежедневный прием топленого молока (по 400 мл) снимает одышку.

* Для укрепления сердечной мышцы утром натощак выпейте 0,3 л молока, затем сок 1 лимона. Повторите прием молока и сока в 12 часов. Последний раз — перед сном. Так делайте 2 недели.

Лето — лучшее время поддержать здоровье почек

Однажды у меня вышел камешек из почки. Когда выписался из больницы, пришлось изменить образ жизни и питание. А для профилактики использую народные рецепты. Лето, сезон арбузов — лучшее время для того, чтобы поддержать почки. А когда это золотое время заканчивается, мне помогают арбузные семечки. Я их высушиваю, измельчаю в порошок, размешиваю в горячем молоке в соотношении 1:10, настаиваю 8-10 часов. Утром натощак выпиваю 1/2 стакана настоя, а затем в течение дня пью по 1/4 стакана 4-5 раз в день. Курс лечения — 1-1,5 месяца. Если в течение 2-3 лет повторить несколько курсов, почки почти полностью очищаются.

И. Н. Громов, Самарская обл.

Артишок — друг печени

АРТИШОК ВНЕШНЕ НАПОМИНАЕТ ЧЕРТОПОЛОХ. ОБЕРТКА СОЦВЕТИЯ И ДОНЦЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ КАК ОВОЩ. САМОЕ ВКУСНОЕ В НЕМ — МЯСИСТОЕ ЦВЕТОЛОЖЕ.

Для печени и желчного пузыря. Целебными свойствами артишоки обязаны прежде всего наличию горького вещества — цинарина, который понижает уровень холестерина в крови и не допускает образования камней в желчном пузыре. Редко в каком растении содержится столько вещества, омолаживающего клетки, защищающего печень и вызывающего отток желчи из печени. Тошнота, ощущение переполненности желудка, метеоризм, нередко вызванные слабой работой печени, исчезают, если есть артишоки. Артишоки богаты витаминами — каротином, витаминами группы В, витамином С, а также железом и магнием, поэтому их рекомендуют употреблять при разных болезнях.

Как готовить артишоки. Если вам удалось купить или вырастить на своем участке артишоки, то готовить их нужно так. Выломайте стебель, бутоны положите в перевернутом виде донцем вверх в кипящую подсоленную воду и варите, накрыв крышкой, до тех пор, пока чешуйки не будут легко отделяться. В зависимости от размеров артишоки варят от 30 минут до 1 часа. Отрывайте чешуйки, начиная с наружных рядов, макайте в соус, майонез, сжимайте зубами и вытягивайте или высасывайте мякоть. Донце, отрезанное ножом, тоже можно есть. Артишоки едят горячими, сразу после варки, и холодными.

РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АРТИШОКОВ ВЫВОДИТ ИЗ ОРГАНИЗМА ЛИШНЮЮ ВОДУ, НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА, РЕГУЛИРУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.

Печёный белый лук от лихого нарыва

АЙБОЛИТ

Случилось это, когда мне было 17 лет (сейчас 69). Почувствовал я в указательном пальце ломоту и подергивание под ногтем. Боль скоро стала адской! Палец начал пухнуть, посинел. Не знаю, как эта болезнь называется в медицине, а в народе ее зовут лихим нарывом, потому что начинает болеть от кости. Я страдал целых две недели, ночами почти не спал, плакал, пропал аппетит. Жил я в то время в одной из глухих деревенек. До ближайшей больницы 15 км по проселочной дороге. Возможности обратиться к врачам не было. Мучения продолжались до тех пор, пока я не повстречал одного пожилого односельчанина. Он осмотрел мой больной палец и посоветовал привязать к нему растертый печеный лук или сырую тертую картошку, что я и сделал. Натер на терке одну чистую картофелину, отжав сок, приложил массу к больному пальцу и забинтовал его. Через некоторое время холодная картофельная масса уняла боль, постепенно прекратились нытье, ломота, а примерно через сутки нарыв прорвался. Вытекло много гноя с кровью, я почувствовал явное облегчение. Проделал 5 таких процедур, и палец стал заживать.

В. Н. Артамонов, Тульская обл.

Три ореха от диатеза

АЙБОЛИТ

Когда мой сын был маленьким, у него часто появлялся диатез. Нам много пришлось настрадаться, пока одна знакомая не подсказала рецепт. Три грецких ореха в кожуре запекла в духовке до коричневого цвета, остудила, очистила, ядра растолкла в порошок и смешала до однородной массы с 1 ст. ложкой рыбьего жира. Прикладывала в виде аппликаций на пораженные участки кожи. Через месяц с их помощью кожа сынишки очистилась. Буду рада, если мой рецепт поможет молодым мамочкам, чьи детки страдают диатезом.

О. Иванченко, Ижевск

Шиповник

Витамина С в шиповнике больше, чем в смородине и лимоне.

*** Для нормализации обмена веществ** 1 ст. ложку плодов залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте сутки. Пейте по 1-2 стакана в течение дня.

*** Для улучшения кровообращения** 20 г измельченных плодов положите в термос, добавьте 1 стакан кипятка, настаивайте 12 часов и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** При аритмии** для укрепления мышцы сердца полезно жевать лепестки цветков шиповника коричного.

*** При геморрагическом диатезе** регулярно ешьте свежие плоды шиповника или пейте настой плодов: 20 г сухого измельченного сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 12 часов, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** При анемии, истощении,** до и после операций ешьте свежие ягоды шиповника и пейте по 1/4-1/2 стакана настоя плодов 2-3 раза в день (рецепт приготовления дан выше).

*** При отрыжке, тошноте и рвоте** полезно жевать лепестки цветков шиповника майского. Кроме того, при болях в желудке можно заваривать их, как чай, и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

*** При холецистите** цветки шиповника коричного заварите, как чай, на 15-20 минут и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Лекарь — капуста

Цветная капуста — самый полезный овощ, считают диетологи из США. В ней содержатся практически все необходимые человеческому организму витамины и микроэлементы. 50 г цветной капусты содержат дневную норму мощнейшего антиоксиданта — витамина С. В овоще в изобилии присутствует витамин А, необходимый для зрения и хорошей кожи. Витамины группы В укрепляют сердце и сосуды. Также этот овощ выводит холестерин.

Пригодится

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАЙМОРИТЕ ПАЗУХИ НОСА ПРОГРЕВАЙТЕ ТЕПЛЫМ, СВАРЕННЫМ В МУНДИРЕ КАРТОФЕЛЕМ ИЛИ СВАРЕННЫМ ВКРУТУЮ ЯЙЦОМ, ЗАВЕРНУТЫМИ В ПЛАТОЧЕК, ЧТОБЫ НЕ ОБЖЕЧЬСЯ.

■ ПРИ КАШЛЕ ИЗМЕЛЬЧИТЕ ДОЛЬКУ ЧЕСНОКА, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ГОРЯЧЕГО МОЛОКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА.

При изжоге

■ КУСОЧЕК БЕЛОГО ХЛЕБА ОБЖАРЬТЕ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ОСТУДИТЕ И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ ПОЛЧАСА В СТАКАНЕ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ. ЭТОТ НАСТОЙ ПЕЙТЕ ПО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ СРЕДНЮЮ ЛУКОВИЦУ, СМЕШАЙТЕ С САХАРОМ В СООТНОШЕНИИ 1:1. ЖУЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СМЕСИ НАТОЩАК, А ТАКЖЕ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 3 НЕДЕЛИ.

Перед виноградной терапией подлечите зубы

Виноград особенно полезен для детей. Если ежедневно съедать около 1 кг винограда, можно за месяц поправиться на 1,5-4 кг.

Эта ягода нормализует артериальное давление, повышает уровень гемоглобина в крови при малокровии. У пожилых людей восстанавливает работу мозга при болезни Альцгеймера. Люди, которые регулярно пьют виноградный сок хотя бы с 40 лет, отодвигают возрастную близорукость и развитие катаракты. Виноград особенно рекомендуется для истощенных больных и людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Ягоды и сок винограда уменьшают жизнеспособность болезнетворных микробов, вирусов, обладают потогонными свойствами, полезны при астме, повышенной кислотности желудочного сока, запорах.

Суточная доза должна начинаться с 200 г винограда и постепенно дойти до 2 кг в день. Принимать виноград нужно за 1 час до еды. При этом запрещается употреблять в пищу жиры, сырое молоко, кисломолочные продукты, алкоголь, минеральные воды.

Злоупотреблять виноградом не рекомендуется при ожирении, язвенной болезни, сахарном диабете и колите, сопровождаемом поносом, а также сразу после операции на желудке и хронических заболеваниях почек. Перед лечением виноградом обязательно вылечите зубы. Виноград, попадая на кариозные зубы, усиливает их разрушение. Для сохранения зубов после каждого приема винограда прополаскивайте рот раствором пищевой соды.

Что бы такое съесть?..

СИЛЬНАЯ ТЯГА К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ПРОДУКТАМ ГОВОРИТ О НЕХВАТКЕ В ОРГАНИЗМЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ВЕЩЕСТВ.

*** Маслины и оливки.** Такое пристрастие возможно при расстройстве функций щитовидной железы.

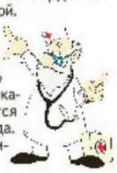
*** Бананы.** Если вы теряете голову даже от запаха спелых бананов, обратите внимание на состояние сердца. Любители бананов встречаются, как правило, среди тех, кто принимает мочегонные или препараты кортизона, «съедающие» калий. Банан содержит около 600 мг калия, то есть четверть суточной потребности взрослого человека. Если боитесь набрать вес, замените бананы томатами, белой фасолью или инжиром.

*** Семечки.** Желание погрызть семечки подсолнуха чаще возникает у тех, кто остро нуждается в витаминах-антиоксидантах. Это значит, что в вашем организме много свободных радикалов — основных провокаторов преждевременного старения.

*** Арахис, арахисовое масло.** Хочется постоянно арахиса? Значит, ваш организм недополучает витаминов группы В.

*** Дыня.** В дынях много калия, кальция, фосфора, магния, а также витаминов А и С. Особую потребность в них испытывают люди со слабой нервной и сердечно-сосудистой системой.

*** Морепродукты.** Постоянная тяга к морепродуктам, особенно мидиям и морской капусте, наблюдается при дефиците йода. Пользуйтесь йодированной солью.



Брокколи с чесночным соусом

Это одно из моих любимых блюд.

Брокколи 3-4 минуты отвариваю, даю стечь. 2 ст. ложки муки обжариваю с 2 ст. ложками подсолнечного масла, добавляю капустный отвар и довожу до загустения. Солю, перчу, добавляю 1 зубчик чеснока и зелень. Заливаю брокколи этим соусом.

И. Н. Михайлова, Вологда

Варенье «Пятиминутка»

Приготовить его можно из любых ягод. Возьмите 7 стаканов ягод, 1/2 стакана воды и кипятите 15 минут. Затем в эту смесь добавьте 10 стаканов сахара, тщательно все перемешайте до полного растворения сахара. Снимите с огня, разложите в чистые сухие банки и укутайте чем-нибудь теплым до полного охлаждения.

Е. И. Краснобаева, Новосибирск

Вяленые помидоры

2 кг помидоров (желательно сливки), соль, растительное масло, душистые травы (тимьян, орегано, розмарин), чеснок.

Помидоры разрежьте на 2 или 4 части, удалите сердцевину при помощи чайной ложки, выложите на противень на пергаментную бумагу или фольгу, посыпьте крупной солью и молотым перцем. В каждый помидор влейте по несколько капель растительного масла и поставьте в разогретую до 80-100°С духовку на 3,5 часа. Дверцу держите приоткрытой, чтобы влага быстрее испарялась. Готовые охлажденные помидоры выложите в банки, прослаивая чесноком и ароматными травами. Сверху залейте маслом так, чтобы помидоры полностью были им покрыты, иначе они будут портиться. Хранятся вяленые помидоры около 6 месяцев в холодильнике.

Н. Анисимова, Краснодар

Сыр по-домашнему

1 л молока 2,5%-ной жирности (чем жирнее, тем лучше), 1 ст. ложка крупной соли (любите посолонее, кладите 1,5-2 ст. ложки), 400 мл 20%-ной сметаны, 4 яйца, зелень и чеснок по вкусу.

Молоко влейте в кастрюлю, добавьте соль и вскипятите. Сметану взбейте с яйцами, тонкой струйкой влейте в кипящее молоко и варите, помешивая, 5-7 минут. Когда образуются крупные хлопья, добавьте зелень, чеснок. Затем процедите через марлю, отожмите, поставьте под груз на 5-6 часов, после чего на ночь уберите в холодильник.

Е. Белявская, Дагестан

Капуста для пирожков

Чтобы капуста в пирожках была вкусная и не теряла цвет, ее нужно бланшировать. Я делаю так: капусту мелко шинкую, складываю в дуршлаг или металлическое сито и обливаю кипятком. Затем обливаю холодной водой, отжимаю и выкладываю в глубокую сковороду с маслом и слегка тушу, но не до готовности. В капусту можно добавить сметану. Попробуйте, не пожалеете.

А. М. Ермакова, Удмуртия

Для диабетиков

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Нагрейте духовку до 180°С. Всыпьте в миску 2 стакана овсяных хлопьев. Растопите 130 г сливочного масла и вылейте его в хлопья. Смешайте 130 г муки, 100 г картофельного крахмала, 1 чайн. ложку пищевой соды, погашенной лимонным соком, соль по вкусу и корицу. Добавьте 2 яйца, 3 ст. ложки сливок 10%-ной жирности и овсяные хлопья. Тесто холмиками выложите на противень и пеките в духовке до светло-коричневого цвета.

ЯГОДНЫЙ КОМПОТ НА КСИЛИТЕ

Отберите и помойте в холодной воде ягоды или плоды, нарежьте на кусочки желаемого размера, трижды ошпарьте кипятком. Разложите по двухлитровым или трехлитровым банкам, заполняя каждую примерно на треть. Приготовьте сироп на ксилите из расчета 100-120 г ксилита на 1 л воды. Залейте горячим сиропом каждую банку до краев, плотно закройте и поставьте на сутки в тепло. Для этого подойдут простые одеяла, ими плотно укройте банки.

С пылу, с жару!

Карамельный пирог со сливами

Тесто: 2 стакана муки, 100 г измельченных орехов (лучше миндаля), 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки меда, 2/5 стакана сметаны.

Начинка: 800 г твердых слив.

Карамельно-сливочная заливка: 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки теплой воды, 2/3 стакана сливок 35%-ной жирности, 3 желтка.

Взбейте яйцо с растительным маслом, медом и сметаной. Смешайте муку с орехами и овсяными хлопьями, добавьте в яичную смесь и все тщательно перемешайте. Раскатайте тесто и выложите в смазанную маслом круглую форму так, чтобы были закрыты дно и бортики. Лишнее тесто срежьте ножом. Поставьте в холодильник на 30 минут.

Сливы разрежьте пополам, удалите косточки и каждую половинку порежьте вдоль на две части. Тесто достаньте из холодильника и выложите на него сливы, разложив их мякотью вверх в виде цветка.

Приготовьте заливку. Сначала готовится карамель. Для этого сахар с водой доведите до кипения и, помешивая, готовьте на среднем огне, пока он не превратится в жидкость темно-коричневого цвета. Снимите с огня, влейте сливки и тщательно перемешайте. Затем взбейте желтки и аккуратно введите в карамельно-сливочную смесь. Полейте сливы приготовленной смесью и поставьте пирог в предварительно нагретую до 200°С духовку на 40 минут.

Совет. Используя карамель, можно приготовить фруктово-карамельный десерт. Достаточно кусочки фруктов обмакнуть в приготовленную карамель и выложить на смазанное сливочным маслом блюдо. Подавайте к столу после полного застывания карамели.

В. Ю. Поплавская, Ростовская обл.

Шашлычок

Из свинины в белом вине. 1 кг свинины, 0,5 кг репчатого лука, 1,5 стакана белого сухого вина, сок 1 лимона, щепотка черного молотого перца, соль по вкусу. Мясо нарежьте и выложите в кастрюлю, добавьте специи и нарезанный кольцами лук, тщательно перемешайте и оставьте на 30 минут. Залейте мясо вином и соком лимона и поставьте в холодильник на 4 часа.

В маринаде из лимона и базилика. 2 кг вырезки, 2 лимона, пучок базилика, лук, соль, перец. В кастрюлю выложите слоями мясо, лук и базилик, посолите и поперчите. Из лимона выжмите сок, кожуру измельчите и добавьте к мясу. Повторите слои: мясо, лук, базилик и лимонный сок. Поставьте мясо в холодильник на 8 часов.

Из говядины в красном вине. 1 кг вырезки говядины, 5 луковиц, 1/2 стакана красного сухого вина, 2 зубчика чеснока, перец красный молотый, соль, зелень по вкусу. Мясо промойте в холодной воде, нарежьте на небольшие куски и добавьте соль, красный перец, нарезанный кольцами лук, измельченный чеснок, зелень и вино. Поставьте в холодильник на 3-5 часа.

В кефире. 1,5 кг мяса, 1 л жирного кефира, 3 луковицы, соль, перец, зелень по вкусу. Уложите в посуду слоями мясо, лук, зелень, посолите и поперчите. Залейте все кефиром. Повторите слой мяса, лука и зелени несколько раз. Маринуйте сутки в холодном месте.

Из лосося в лимонном соке. 1 кг филе лосося, сок 1 лимона, 1 ст. ложка уксуса, 1 чайн. ложка растительного масла, 1 чайн. ложка тимьяна, 2 зубчика чеснока, щепотка молотого перца, соль по вкусу. Филе лосося нарежьте вместе с кожей небольшими кусками, посыпьте тимьяном, измельченным чесноком, молотым перцем и солью. Выжмите сок из лимона, добавьте растительное масло, уксус, аккуратно все перемешайте и поставьте мариноваться на 2 часа в холодильник.

Хороша каша!

■ ВКУС МАННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ КАШИ УЛУЧШИТСЯ, ЕСЛИ К МОЛОКУ, В КОТОРОМ ОНА ВАРИТСЯ, ДОБАВИТЬ ПАРУ ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК КОФЕ.

■ ЧТОБЫ КАША ПОЛУЧИЛАСЬ ВКУСНОЙ И РАССЫПЧАТОЙ, В КИПЯЩУЮ ВОДУ ПОЛОЖИТЕ КУСОЧЕК СЛИВОЧНОГО МАСЛА И ТОЛЬКО ПОТОМ ЗАСЫПЬТЕ КРУПУ.

Рекомендуем

Ароматный ткемали

5 кг слив, пучок укропа с зонтиками, пучок кинзы, 200 г свежего острого перца, 250 г чеснока, 2 ст. ложки с верхом сухой зелени укропа; соль по вкусу и вода — сколько надо для нужной густоты.

Кислые недозревшие сливы залейте в кастрюле водой так, чтобы она их только покрывала, и варите до мягкости (иногда для скорости их можно порезать на половинки или даже четвертинки). Затем остудите, откиньте на дуршлаг (отвар не выливайте, еще пригодится), протрите. Разбавьте отваром, добавьте измельченную зелень кинзы, стручковый перец, соль, чеснок, измельченный в чеснокодавке, и укроп, тщательно перемешайте и кипятите на медленном огне 30 минут. Помешивайте, чтобы не подгорело. Если очень кисло, добавьте по вкусу сахар. Остудите и разлейте по банкам.

Актуально

Соусы впрок

ЭТИ СОУСЫ ПРИДАДУТ МЯСНЫМ БЛЮДАМ ОСОБЫЙ ВКУС И ПОНРАВЯТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕМ.

Томатный с перцем

На 10 кг сладкого перца — 3 кг помидоров, 15 г молотого красного острого перца, 20-30 г чеснока, 35 г зелени сельдерея, 250 г растительного масла, 15-20 г сахара, 30 г соли.

Сладкий перец помойте, удалите плодоножку и семена и мелко нарежьте. Опустите перец в кипящую воду и варите до готовности, то есть до мягкости. Протрите через сито или чистый дуршлаг (можно пропустить через блендер).

Помидоры нарежьте дольками, подогрейте до полного размягчения и тоже протрите. Чеснок и зелень измельчите. Пюре из помидоров и сладкого перца смешайте и варите до загустения, потом добавьте соль, сахар, острый перец, чеснок, зелень и растительное масло. Горячую смесь разлейте по банкам, накройте прокипяченными крышками и стерилизуйте (пол-литровые — 30 минут, литровые — 45 минут). После этого закатывайте.

Аджика «Кавказская»

1 кг острого перца (красный и зеленый), 0,5 кг чеснока, 0,5 кг свежей кинзы, 1 пучок укропа, 1 пучок базилика, 1 стакан соли.

Очистите горький перец от семян и замочите в теплой воде на 4 часа, каждый час меняя воду. Очистите чеснок и вымойте зелень. Пропустите через мясорубку острый перец, чеснок, кинзу, зелень. Приправу посолите, хорошо перемешайте, разложите в чистые банки и храните в холодильнике.

Обедаем дома

МЯСНОЙ СУП В ГОРШОЧКЕ

400 г мяса, 3 картофелины, по 1 моркови и луковице, 1 сладкий перец, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло, черный перец горошком, соль по вкусу.

Мясо нарежьте, обжарьте на сильном огне. Нарежьте морковь тонкими кружочками, лук, сладкий перец и картофель — небольшими кубиками, чеснок измельчите. В порционные глиняные горшочки слоями уложите мясо, картофель, лук, морковь, сладкий перец, чеснок, горошины перца. Залейте водой так, чтобы она покрывала овощи. Готовьте суп в духовке 1,5 часа. За полчаса до готовности добавьте по несколько веточек петрушки и укропа, посолите. Выключите огонь и оставьте суп потомиться в духовке еще на 30 минут.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С КИНЗОЙ

4 окорочка, 6 ст. ложек сметаны, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, по 1,5 чайн. ложки сушеного базилика и хмели-сунели, пучок свежей кинзы, 100 г воды, соль и перец по вкусу.

Окорочка вымойте и нарежьте на куски. Добавьте лук, нарезанный кольцами, заправьте сметаной и базиликом. Посолите, поперчите, налейте 100 г воды. Все перемешайте и поставьте сковородку на медленный огонь, закрыв ее крышкой, тушите после закипания 30 минут. Затем посыпьте блюдо крупно нарезанными кинзой, чесноком и приправой хмели-сунели и не мешайте. Опять накройте крышкой и тушите на маленьком огне 1 час. Готовое блюдо украсьте свежей зеленью.

«ЛОДОЧКИ» ИЗ БАКЛАЖАНОВ

500 г говяжьего фарша, 4 средних баклажана, 2 луковицы, 3 помидора, 1/4 стакана 20%-ных сливок, 200 г сыра, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец, сахар, растительное масло, базилик.

Разрежьте баклажаны на две половинки, хвостики по желанию можете оставить. Посолите внутри и оставьте минут на 40, чтобы вышла горечь. Затем смойте водой соль с баклажанов и выньте мякоть, оставляя стенки толщиной в 1 см. Мякоть из баклажанов мелко покрошите и обжарьте на масле с луком. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный базилик, смешайте с фаршем. Помидоры мелко порежьте и потомите со сливками и сахаром, посолите, поперчите. «Лодочки» из баклажанов уложите на смазанный маслом противень, каждую нафаршируйте мясной начинкой, залейте томатно-сливочным соусом, сверху посыпьте натертым сыром и панировочными сухарями. Запекайте в духовке 20 минут.

Рыбный день — четверг

САЛАТ «КРАБОВЫЕ СТРАСТИ»

200 г крабовых палочек, 125 г консервированной кукурузы, 250 г горбуши в масле, 1 помидор, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 малосольный огурец, майонез, соль по вкусу.

Яйца натрите на терке. В отдельной тарелке вилкой разомните рыбные консервы, чтобы не было комков, и добавьте к яйцам. Порежьте мелко огурец и помидор и смешайте с рыбно-яичной смесью. Не очень мелко порежьте крабовые палочки и вместе с кукурузой добавьте к остальным продуктам и перемешайте. Заправьте немного майонезом по вкусу, если надо, посолите.

РЫБА С ТЫКВОЙ В ФОЛЬГЕ

100 г рыбного филе, 1 ломтик тыквы, 1/2 чайн. ложки растительного масла.

Тыкву очистите и натрите на крупной терке. Половину фольги смажьте маслом, выложите толстым слоем тыкву, а затем — рыбу. Накройте второй половиной фольги, заверните края. Выпекайте 15 минут при температуре 160°С.

СКУМБРИЯ НА ГРИЛЕ

8 скумбрий, 5-6 крупных луковиц, 1 лимон, помидоры или болгарский перец, майонез, соль и перец по вкусу, молодые виноградные листья.

Скумбрию очистите от внутренностей и отрежьте голову. Майонез смешайте с нарезанным луком, посолите и поперчите. Положите рыбу в маринад на 3 часа (можно и больше). Перед жаркой очистите рыбу от лука, брюшко нафаршируйте ломтиками помидоров или болгарского перца, сделайте несколько надрезов. Важно не пересушить рыбу! Для этого заверните ее в виноградные листья. Обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны. Подавайте в листьях и с ломтиком лимона.

Для пользы тела — *Летнее меню*

+ С грядки — на стол

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ

2-3 картофелины, 6-8 свежих шампиньонов, 100 г ветчины, 2 яйца, 2 огурца, 50 г сыра, 1 стакан зеленого горошка, зеленый лук, растительное масло, соль, перец и майонез по вкусу.

Картофель и грибы нарежьте и обжарьте. Яйца отварите, измельчите. Огурцы нарежьте кубиками, ветчину — соломкой и смешайте с яйцами. Туда же добавьте горошек и тертый сыр. В последнюю очередь положите обжаренные грибы, соль, перец и майонез. Все перемешайте, выложите в салатник. Сверху уложите картофель и посыпьте измельченным зеленым луком.

Цветная капуста сохранит белый цвет, если в кипящую воду, где варится капуста, добавить 1 ст. ложку молока.

ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ

2 молодых кабачка, 4 яйца, 2-3 ст. ложки муки, 100 г вареной колбасы, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль — по вкусу.

Кабачок очистите от кожуры, нарежьте толстыми кружочками и вырежьте серединку. Взбейте 1-2 яйца для панировки, посолите. Колбасу и помидоры порежьте кубиками. Отдельно взбейте 2 яйца. Зелень мелко нарежьте. Разогрейте растительное масло. Кабачки окуните во взбитые яйца, затем в муку и обжарьте на растительном масле с одной стороны. Затем переверните, в вырезанную середину влейте взбитое с солью яйцо, всыпьте понемногу колбасы и помидоров. Посыпьте зеленью, накройте крышкой и жарьте на слабом огне 5 минут.

ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ

400 г капусты кольраби, 250 г диетического творога, 100 г побегов спаржи, 2 ст. ложки нежирного сыра, 2 средние моркови, 2 яйца, 1 чайн. ложка растительного масла, соль и черный молотый перец.

Кольраби и морковь нарежьте кусочками среднего размера и варите в чуть подсоленной воде не более 9 минут. Перед тем как снимать с плиты, добавьте в кипящую воду нарезанную спаржу и, подержав овощи 1 минуту на огне, снимите и слейте с них воду и выложите в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Отделите яичные желтки от белков и тщательно смешайте их с творогом и тертым на крупной терке сыром. Белки взбейте, добавьте в творожную массу, посолите, поперчите и еще раз перемешайте. Выложите массу на овощи в форму для запекания и поставьте все в разогретую до 220°С духовку на 15 минут.

Полезно знать

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО ЗАВТРАКАЮТ, МЕНЬШЕ СТРАДАЮТ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ, ЧЕМ ТЕ, КТО ЭТИМ ПРЕНЕБРЕГАЕТ. К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ США, КОТОРЫЕ 5 ЛЕТ НАБЛЮДАЛИ ЗА ВЕСОМ БОЛЕЕ 2000 ЛЮДЕЙ.

В доме малыш

КАША «КТО БЫСТРЕЕ»

1 стакан риса, 1 яблоко, 1 банан, 1 груша, 1 стакан яблочного сока, 2 ст. ложки сметаны. Рис промойте и сварите до готовности. Яблоко и грушу очистите от кожуры и семечек. Фрукты нарежьте дольками, смешайте с рисом. Миксером взбейте сметану с яблочным соком и заправьте этой смесью кашу.

ОЛАДЬИ «ВКУСНЕНЬКИЕ»

400 г моркови, 2 крупные груши, 100 г чернослива, 2 яйца, 3 ст. ложки кефира или ряженки, 2 ст. ложки манной крупы, 4 чайн. ложки сахара, 1/4 чайн. ложки соды, погашенной уксусом, растительное масло, соль по вкусу.

Морковь натрите на мелкой терке, добавьте кефир, манку, взбитые яйца, соду, сахар, соль. Перемешайте и оставьте на 30 минут. Груши натрите на крупной терке. Предварительно замоченный чернослив измельчите и вместе с грушами смешайте с тестом. Жарьте оладьи на масле до золотистого цвета. Подавайте со сметаной.

Пригодится

Лично я ягоды не варю, только замораживаю. Делаю это так: вымыла, высушила, закинула в полиэтиленовый пакетик, туда же — пару столовых ложек сахара, потрясла хорошенько — и в морозилку. Получается замечательно! И просто-то как! А помидоры режу маленькими кусочками, кладу в пакет, выравниваю, чтобы легли в один слой — и опять же в морозилку. Зимой кусочек отламываю — и в суп или в тушеные овощи.

Г. Ростова, Вологодская обл.

Пирог «Простой» с зелёным луком

Для теста: 3/4 стакана сметаны, 3/4 стакана майонеза, 4 яйца, разрыхлитель, 1 стакан муки.

Для начинки: 4 яйца, 400 г зеленого лука, соль по вкусу.

Взбейте яйца со сметаной и майонезом, добавьте муку с разрыхлителем и тщательно перемешайте. Тесто должно получиться жидким. Для начинки порубите сваренные вкрутую яйца с зеленым луком, посолите. Форму для запекания смажьте сливочным маслом и посыпьте сухарями. Вылейте в форму половину теста, выложите начинку и залейте оставшимся тестом. Выпекайте пирог в духовке при 200°С в течение 40 минут.

О. А. Вершинина, Ставрополь

Я для дочери ничего хорошего не сделала — подумаешь, сына ей вырастила

Мне 57 лет. Дочку родила в 18 лет. Когда ей исполнился годик, я стала инвалидом — получила производственную травму. Была матерью-одиночкой, жила в общежитии. Помощи ждать было неоткуда — я детдомовская. Потом от завода дали комнату, в которой до сих пор и живу. Трудно было одной растить дочь, но ничего, справилась. Выросла она красавицей, окончила институт. В 23 года родила сына, но папа ребенка очень скоро пропал из виду. Так в 41 год я стала бабушкой. И вот мы с дочкой решили: она пойдет работать, а я буду сидеть с ребенком. Практически я одна вырастила внука. Дочь обеспечивала нас материально, но заниматься воспитанием сына ей было некогда: работа, выпивки, сожители, которые сменяли один другого. Когда внуку исполнилось 9 лет, дочка уехала работать на Север на долгие 5 лет. Внук остался со мной. Когда дочка вернулась, у меня начались проблемы со здоровьем, но я старалась помогать, чем могла. И вот, больная, я стала не нужна дочери и внуку. Они сняли квартиру, заявив: «Как хочешь, так и живи». Оказывается, я для дочери ничего хорошего не сделала — подумаешь, сына ей вырастила. А внук, которому отдала 14 лет жизни, даже не здоровается со мной.

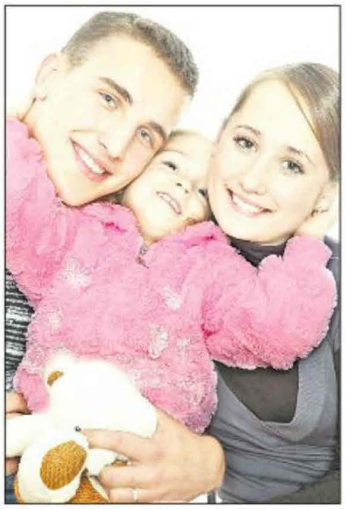
Обидно так, что хоть волком вой. Работать не могу — здоровья нет. Денег не хватает ни на еду, ни на лекарства, пенсия маленькая. Я в отчаянии! Не приложу ума, что делать? Подавать на дочку в суд? Стыдно...

И. Н. Добрынина, Воронежская обл.

Это моя судьба, единственная и неповторимая

Я постоянная читательница газет «Айболит» и «Айболит. Письма», не представляю своей жизни без общения с «Айболитами». Стукнуло 79 лет, к своему возрасту отношусь уважительно. Пишу стихи, печатаюсь, играю на гармони, общаюсь с людьми, не замыкаюсь в себе. Это мои года, моя судьба, единственная и неповторимая, поэтому на нее никогда не сетую, не ворчу, хотя и было в жизни много испытаний и трагедий: потеряла двоих сыновей, трагически погиб внук, скоропостижно скончался муж. Казалось, земля уходит из-под ног, нет сил подняться, и все-таки надо жить. Я нашла в себе силы залечить раны, научилась снова радоваться рассвету и закату, весне и осени, так как в жизни каждое мгновение неповторимо, и этим надо дорожить.

Л. Г. Воробьева, Актау, Казахстан



■ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ ПОВЫШАЕТСЯ, ЕСЛИ ПАРА ЖИВЕТ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ И СОХРАНЯЕТ С НИМИ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ.

■ПОДДЕРЖКА РОДСТВЕННИКОВ ПОМОГАЕТ ЖЕНЩИНЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СПОКОЙНОЙ.

Знаете ли вы, что...

* Если мужчина хронически не высыпается, он рискует никогда не стать отцом: количество сперматозоидов у него сокращается на 25%, а размер яичек становится меньше, чем обычно. Это доказали датские ученые.

* Если будущая мать неправильно питается во время беременности, она вредит не только себе, но и своему ребенку. Так, если женщина злоупотребляет жирной пищей и сладостями, ее ребенку для нормального самочувствия придется есть намного больше сладкой и жирной пищи.

* Чем больше у женщины детей, тем ниже риск заболеть раком молочного пузыря. Ученые проанализировали данные двух миллионов женщин: у родивших двух детей заболевание встречается на 15% реже, чем у имевших одного ребенка. А у матерей трех детей и более риск снижается на 24%. Значит, беременность и роды защищают женщину от опасного заболевания.

Стихи читателей

СВЕРШИЛИ МЫ ОШИБКУ...

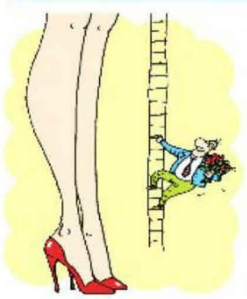
Весна и солнца луч —
Как праздник мой,
Мне освещают путь к тебе
Для встреч с тобой.
Я в это твердо верю,
Я распахну окно,
Открою настежь двери,
Весну впущу в свой дом.
А с ней впущу надежду.
Я верю в то, что ты
Вернешься и, как прежде,
Подаришь мне цветы,
Подаришь мне улыбку.
Но это лишь мечты...
Свершили мы ошибку:
Я здесь, а где-то ты...

М. К. Заяшникова, Астраханская обл.

Я РОДИЛСЯ!

Мама, папа, я родился!
Осмотрелся, восхитился:
Как прекрасен этот свет!
Солнца золотистый цвет,
Снега белого просторы,
И вокруг — сугробы, горы,
Зелень елок — красота!
Стаи птичек — чудеса!
Папа, мамочка, спасибо вам,
Что подарили жизнь вы нам!
Скоро вырастем большими,
Сильными и удалыми.
Любить будем вас всегда,
Огорчать — нет, никогда!
Плечо вам свое подставим,
Когда нужно будет вам,
Ведь вы чудо совершили —
Белый свет нам подарили.

Л. Глинская, Северо-Казахстанская обл.



■В ОЧЕРЕДЯХ ОТДЕЛЕНИЙ СБЕРБАНКА РОССИИ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗНАКОМЫХ, НО И СТАРОСТЬ.

■ДЕТИ — ЭТО ВСЕГДА ХОРОШО. КОГДА ОНИ МАЛЕНЬКИЕ — ЕСТЬ КЕМ ПОКОМАНДОВАТЬ. КОГДА ОНИ ВЫРАСТАЮТ — ЕСТЬ С КЕМ ВЫПИТЬ.

ЛАПША из писем читателей

Открыв глаза после застолья, я ощутил в своей кровати неземной красоты девушку.

Леонид, Ухта

Разве можно сравнить мое поведение с поведением подруги? Она изменяет мужу цинично, а меня мучает совесть.

Елена, Ростов-на-Дону

С этим парнем у меня вообще никаких признаков беременности не было. Только живот вырос.

Наталья, Ижевск

Думай, думай — Такая история

На несчастье ребёнка своего счастья не построишь

Я ТАЙКОМ ОТ МУЖА ПОКУПАЮ СЫНУ КРОССОВКИ ВЗАМЕН ИЗНОШЕННЫХ, А СВОЕЙ ДОЧЕРИ МУЖ ДАРИТ ДОРОГИЕ ПОДАРКИ.

У меня есть сын, которому мой муж является отчимом. Есть дочь мужа, для которой я чужая тетка, разрушившая жизнь ее семьи. Хотя я вышла замуж за ее отца, когда он уже шесть лет жил один, в разводе с семьей. Эта девочка до сих пор кидает мне в лицо слова, что, если бы не я, может, папа с мамой помирились бы. Есть мой муж, который вполне комфортно живет в сложившихся условиях: любит свою дочь, всячески ее балует и ненавидит моего сына, постоянно и открыто попрекая его куском хлеба и указывая, что тот сидит на шее. А сын студент, ему бы два последних года доучиться, специальность приобрести — он ни на чьей шее сидеть не будет. Я уже измучилась от такой жизни, дошла до точки.

Первый брак оказался неудачным, я прожила несколько лет с алкоголиком и развелась, устав терпеть и опасаясь за психику сыниши, который с детства смотрел и слушал пьяные скандалы родного отца. После развода мы с сыном его не видели, чему были страшно рады, хоть и трудно пришлось материально — крутилась одна, потому что нет никого родных.

Когда познакомилась со своим нынешним мужем, то сразу сказала, что у меня есть ребенок. Вроде бы он воспринимал все спокойно, а мой сын потянулся к нему, даже пытался называть папой. Мальчику трудно без отца, вот он и надеялся, что наконец отец у него появился. Про прежнюю семью я знала, даже уважала мужа, что он своего ребенка не бросает, хотела помогать ему в воспитании. До тех пор, пока не познакомилась с этим ребенком поближе. Девочке шестнадцать лет. Сказать, что она невоспитанная — ничего не сказать! Такое впечатление, что она делает все мне назло, а на мои замечания просто не реагирует. А когда я пожаловалась мужу, он наорал на меня, что моего выродка и нахлебника кормит-поит-одевает, а его дочь в гости пришла.

Дочка мужа ни разу не пришла в дом просто так, в гости, не навестила заболевшего отца — только что-то попросить или потребовать.

Я тайком от мужа покупаю сыну кроссовки взамен изношенных, а своей дочери муж дарит дорогие подарки и дает деньги. Самое обидное, что девочка не любит и не слушается отца, а просто использует, а муж этого не видит (или не хочет видеть). Дочка мужа ни разу не пришла в дом просто так, в гости, не навестила заболевшего отца — только что-то попросить или потребовать.

Мой сын уже взрослый, все понимает и жалеет меня, видя, как я разрываюсь на части между ним и мужем. Говорит, что закончит учиться и уедет куда-нибудь, чтобы не быть причиной скандалов, а у меня сердце кровью обливается: почему мой ребенок должен уехать из родного дома?! И мужа я люблю, он неплохой человек на самом деле, просто не любит моего сына, хотя именно он помог мне его поставить на ноги.

Меня поймет только тот, кто был в подобной ситуации. Одно я поняла, но поздно. Если нет уверенности, что будущий муж станет для вашего ребенка настоящим отцом, а не отчимом, не выходите замуж! На несчастье собственного дитя своего счастья не построишь — лучше одиночество! Как ни крутись, а не получилось у нас счастливой семьи, хотя с виду все прилично. Да у меня еще чувство вины перед сыном постоянное, что тоже ему не на пользу! Родив ребенка, женщина уже себе не принадлежит. Жаль, что я поздно это поняла...

Ольга, Екатеринбург

■САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ ЖЕНСКИЙ АВТОМОБИЛЬ — ВЕЛОТРЕНАЖЕР.

■КТО НА ДАЧЕ НЕ ПАХАЛ, ТОТ ПРЕЛЕСТИ ЕЕ ОТСУТСТВИЯ НЕ ОЦЕНИТ.

■ЖЕНЩИНЫ ВЫСОКО ЦЕНЯТ МУЖЕСТВО, НО ЕЩЕ БОЛЬШЕ — ЗАМУЖЕСТВО.

■ЛЮДИ — СТРАННЫЕ СУЩЕСТВА: СНАЧАЛА УПРЯМО РВУТСЯ ТУДА, КУДА ВХОДА НЕТ, А ПОТОМ ИЩУТ ОТТУДА ВЫХОД.

Много пакостей я делала мачехе и радовалась...

Мама умерла, когда мне было 10 лет. Через 4 года отец женился. Мачеху я возненавидела с первого дня. Всеми силами старалась их развести: уж больно мне не хотелось делить своего папу с чужой женщиной! Много пакостей делала. Так мы прожили год. В конце концов мне надоела эта борьба и я смирилась. Но я и не предполагала, как судьба меня накажет за то, что я творила. Шло время... Я закончила институт. В моей жизни появился мужчина — вдовец с ребенком. Мы поженились. Но его дочка (ей на тот момент было 14 лет) делала все, чтобы нас развести. Самое ужасное в том, что с самого начала в ней я видела себя. И только тогда я поняла, как страдал мой отец, разрываясь между двух огней. Сколько горя я доставила своей мачехе!

Ирина, Пермский край

Ребёнок взрослеет...

Принять своего ребенка, впустить его в свою жизнь, когда он только родился, и, привязавшись, отпустить, когда он захочет жить своим умом... Это, наверное, самое сложное родительское испытание.

Если он уйдет, вокруг будет лишь пустота...

Некого будет пестовать и исправлять, некому доказывать свою нужность, не о ком заботиться и не на кого сердиться. Поэтому в ход идут любые средства — болезни, жалобы, упреки, лишь бы оставаться самым главным человеком в жизни своего ребенка.

Ваш ребенок — он другой...

Важно понять, что ваш ребенок, конечно, очень похож на вас и в чем-то — ваше продолжение. Но он — другой. Со своими особенностями, устремлениями, желаниями. У него свои жизненные задачи. И надо учиться каждый день замечать эти различия. Но не искоренять их, а подчеркивать и уважать. Эти различия позволяют нам оставаться собой: быть теми, кем мы являемся на самом деле, а не теми, кем по чьему-либо мнению обязаны быть.

Чтобы человек стал самостоятельным, ему надо учиться принимать собственные решения, претворять их в жизнь, набивать шишки, пробовать заново и нести ответственность за поступки.

Очень страшно отпускать, но надо...

И все же лучше отпустить своего ребенка, чтобы у него был шанс прожить собственную жизнь — независимую, отдельную, свою. А если продолжать его контролировать, решать за него проблемы, ограждать от несчастий, указывать, что правильно, а что нет, он так и не станет взрослым. Не сможет справляться с трудностями, будет ощущать себя слабым, неспособным, неумелым. Он не узнает, что это такое — быть творцом собственной жизни. И — самое печальное — не сможет научить этому своих детей.

Отпустить ребенка. Как?

Чтобы человек стал самостоятельным и взрослым, ему надо учиться принимать собственные решения, претворять их в жизнь, набивать шишки, пробовать заново и нести ответственность за свои поступки. Позвольте своему выросшему ребенку совершать ошибки и встречаться с последствиями своих действий. Пусть он проспит экзамен или спустит в первую неделю всю свою зарплату. Пусть побегает на пересдачи, «насладится» чувством голода и научится уже планировать свой бюджет. А если так и не научится — это его выбор и его способ жить.

Наши дети ничего нам не должны

Часто родители культивируют в детях чувство вины, сознательно или нет, постоянно напоминая, насколько те обязаны им за все, что они для них сделали. Но дети ничего не должны своим родителям. Они не обязаны соответствовать их ожиданиям или скрашивать их одиночество. Река жизни течет из прошлого в будущее, в одном направлении, а не вспять. Все, что мы даем своим детям — жизнь, заботу, материальные блага, — они передают своему потомству. Они ничего не берут у нас в долг и, соответственно, не обязаны этот долг возвращать. Они (как, впрочем, и мы) получили свою жизнь в дар. Это подарок. И это делает их людьми, которые тоже могут просто дарить.

Это их жизнь. А у нас есть своя

Вместо того чтобы пытаться выстроить чужую жизнь, надо заняться своей. Вспомните о том, что у вас есть свои интересы, увлечения, потребности, мечты. Ищите в себе то, что вас поддерживает и вдохновляет. Покажите на собственном примере, как интересно и красочно можно жить. Ведь своим детям мы можем дать лишь то, что имеем сами. Мы не можем прожить за них жизнь. Это их жизнь. А у нас есть своя.

А. С. Белявская, семейный психолог

Уроки жизни

У нас здоровая, но не идеальная семья. Главное, не стремиться переделывать друг друга

ВАЛЕРИЯ, народная артистка России:

— Если мужчина однажды переступил порог порядочности по отношению к женщине, то он повторит это снова. Мы, женщины, милосердны и часто идем на жертвы во имя семьи, детей, морали, еще каких-то своих убеждений. Это большая ошибка. Не позволяйте себя унижать.

В этом году нашему браку с Иосифом исполнилось 10 лет. Нельзя назвать его идеальным. Равно как нельзя найти абсолютно совершенных людей. У нас здоровая семья, где есть место и искренним чувствам, и эмоциям. Главное, не стремиться переделывать друг друга.

Для вас, мадам

Как мужчина идёт, так и живёт

ФРАНЦУЗСКИЕ ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ПОНАБЛЮДАТЬ ЗА ТЕМ, КАК ХОДИТ МУЖЧИНА.

*** Стремительная походка.** Это человек острого ума, мгновенных реакций. Хорошо знает, какая женщина ему нужна. Стремительные мужчины больше думают о себе, чем о женщине.

*** Неторопливая.** Это мужчина спокойный, надежный, обстоятельный. Правда, «долго запрягает», и придется его погонять. А планы у него расписаны на год вперед, и отказывается он от них с трудом.

*** Ровная или зигзагообразная.** Обратите внимание на траекторию движения. Если идет ровно — целеустремленный. Чем сильнее петляет, тем больше хаоса в голове.

*** Широкий шаг.** Натура открытая. Если он еще при этом размахивает руками на 180 градусов — рубаха-парень.

*** Мелкие шажки.** Мелочный, въедливый, расчетливый, знает, сколько денег потратить на даму сердца.

*** Шаркающая походка.** Если человек волочит ноги по земле, как старик, — ему не хочется иметь с вами дело, вы уже заранее ему надоели. Шаркающие шаги — симптом глубокой скуки.

*** Вразвалочку.** Самодовольный, бесцеремонный, не умеющий ограничивать себя в удовольствиях, скорее всего, любитель поесть.

*** Ходит, наклонившись вперед.** Чем больше наклон, тем больше любит погружаться в выдуманные проблемы. Если мужчина к тому же горбится — значит, неуверен в своей привлекательности. Если втягивает голову в плечи — ждет от судьбы «кирпича на голову».

*** Ходит с гордо поднятой головой.** Этот хочет добавить себе значимости в глазах окружающих или... роста, если он невысокий.

*** Прыгающая.** Если он скачет через несколько ступенек по лестнице, значит, вспыльчив и горяч. Такому палец в рот не клади.

*** Ходит на полусогнутых.** Если у него не болят ноги, это неуверенный, замкнутый, застенчивый человек.

*** Руки в карманах.** Скрытный, критично настроенный скептик, который чересчур уверен в себе и любит подавлять других.

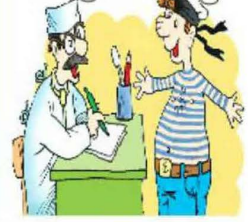
*** Беспокойная.** Оглядывается по сторонам человек ответственный, он привык все на свете проверять. Если он не смотрит, а озирается — неуверенный или в чем-то провинившийся.

■КОГДА НИКИТЕ ДЖИГУРДЕ СНИТСЯ СТРАШНЫЙ СОН, СРАБАТЫВАЮТ ВСЕ АВТОСИГНАЛИЗАЦИИ МИКРОРАЙОНА.

■ПОВЕСТКА В ВОЕНКОМАТ, ОТПРАВЛЕННАЯ ПОЧТОЙ РОССИИ, МОЖЕТ ПРОДЛИТЬ ОТСРОЧКУ ОТ АРМИИ НА 2 ГОДА.

■ИЗ-ЗА НЕХВАТКИ КАДРОВ В ПОЛИКЛИНИКЕ БОЛЬНЫХ ПРИНИМАЕТ УХО-ГОРЛО-ГЛАЗО-ПОЧКА-НЕВРО-ЗУБО-НОС.

■ЧТОБЫ ПЕТЬ В КАРАОКЕ, СЛУХ НЕ НУЖЕН. НУЖНО ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ И ОТСУТСТВИЕ СОВЕСТИ.



Ёшкин кот!

У француза, немца и русского спросили, что их больше всего привлекает в женщинах. Француз сказал, что лицо — в него можно влюбиться с первого взгляда. Немец высказался за пышный бюст как самую волнующую часть женского тела. Русский заявил, что главное — длинные ноги, чтобы быстро бегала в магазин.

■ЭХ, ГДЕ ЖЕ ТО ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ, КОГДА ТЕБЯ ХВАЛИЛИ ЗА ТО, ЧТО ТЫ ПОЕЛ?

■РОДИТЕЛИ — ТАКИЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ГОНЯЮТ АВТОРИТЕТНЫХ ПАРНЕЙ ЗА ХЛЕБОМ.

■ДЕТЕЙ ИНТЕРЕСУЕТ ВОПРОС: ОТКУДА ВСЕ БЕРЕТСЯ? ВЗРОСЛЫХ — КУДА ВСЕ ДЕВАЕТСЯ?

■ЕСЛИ МАЛЬЧИК ЛЮБИТ ТРУД, МАЛЬЧИКА ЗОВУТ ДЖАМШУТ!

Сейчас мы время от времени созваниваемся с мамой, но я понимаю, что ей всё равно, как мы живём

Папа умер, когда мне было уже 19 лет. Через два года мама вышла замуж во второй раз. Отчим долго внушал ей мысль, которая в конце концов стала для нее постулатом: для детей она уже пожила, теперь пора пожить для себя. И с тех пор и я, и моя сестра (мы близнецы) для мамы отошли на задний план. Когда мы были студентками, а учились мы в другом городе, мама месяцами нам не звонила, не спрашивала, как у нас дела, финансово мы тоже должны были в студенческие годы обеспечивать себя сами. После института мы с сестрой вышли замуж, но на свадьбы к нам мама приходила просто как рядовой гость. Ее абсолютно не интересовало ни как все будет проходить, ни проблемы подготовки к свадьбе. Она просто пришла в назначенное время. Когда я забеременела, сразу сообщила маме радостную новость. Она почему-то спросила, а не беременна ли и моя сестра. В следующий раз она мне позвонила поинтересоваться моей жизнью спустя 4 месяца. Если б моя дочь была беременна, я б каждый день интересовалась ее самочувствием, настроением. Моей же маме было наплевать.

Сейчас мы время от времени созваниваемся с мамой, но я понимаю, что ей все равно, как мы живем. Отчим уже умер, и, когда мы предлагаем маме переехать к кому-нибудь из нас с сестрой, она отказывается. Мотивирует тем, что она не хочет жить с маленькими детьми, ей на старости хочется покоя, после работы спокойно полежать, посмотреть телевизор, от малышни у нее болит голова. А мне так хочется материнской любви! Что мне делать, если маме на меня наплевать?

Ольга, Курская обл.

По мнению женщин...

Как часто нужно менять носки?

ВОТ ЧТО ОБ ЭТОМ ПИШУТ НАШИ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ.

«Носки нужно менять каждый день, чтобы не пахли, а если неохота их каждый день менять и стирать, то нужно ходить без носков...»

«Мужские носки нужно менять ежедневно, потому что запах пота не возбуждает».

«Мне уже несколько раз приходилось отказывать мужчине в интимной близости из-за нестиранных носков и немытых ног. У меня пропадает всякое желание заниматься сексом с вонючим кавалером».

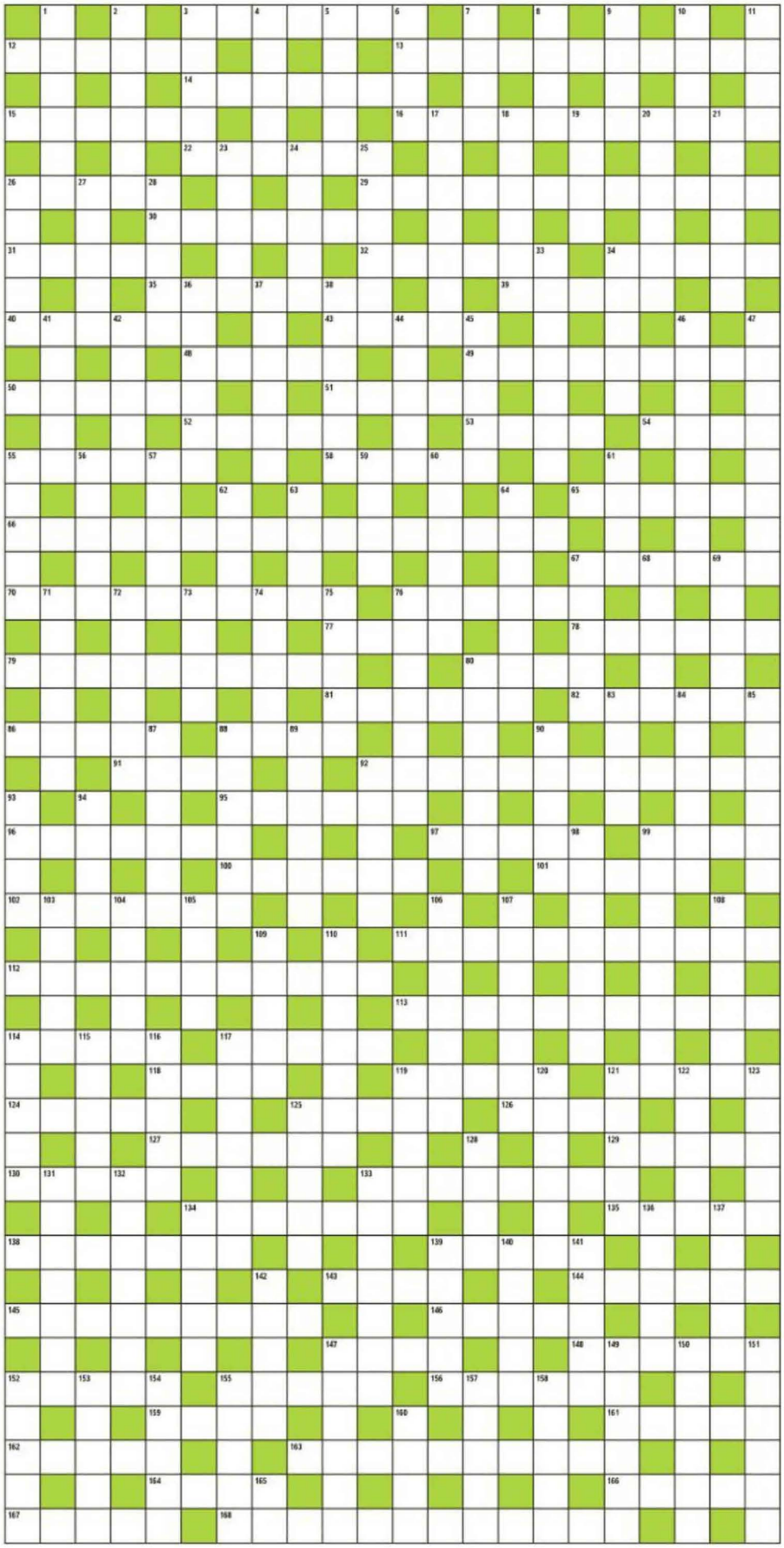
«Однажды приводила постороннего мужчину в дом, когда мой муж работал в ночную смену. А потом всю ночь разгоняла по квартире оставшиеся мужские запахи: спиртом и куревом уже вроде бы и не пахло, а козлиными носками воняло еще неделю после свидания. Хорошо, что у моего мужа проблемы с обоянием».

«Живу в женском общежитии и, когда к моей подруге приходит ее парень, я убегаю к соседям. Не из стыда, а от его носков. Он их, наверное, меняет раз в год».

«Запах мужских нестираных носков — это как дым отечества. Куда же от него денешься?»

«Интеллигентные мужчины меняют носки почти каждый день, а рабочие — 1-2 раза в неделю. Судя по моей родне, они меняют носки раз в месяц».

«Я подметила интересную закономерность: чем мужчина ниже ростом, тем он чаще меняет носки и следит за собой, а высокие мужчины считают, что и так сойдет...»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 3.«Отец» Гамлета и Дездемоны. 12.Южный плод. 13.Высшее у инженера. 14. Собака с сильной хваткой. 15.Тряпки в шифоньере. 16.Гоген кисти Гогена. 22.Модная популярная песня. 26.Материал для Евы. 29.Исполнение воли клиента. 30.Картинка из-под карандаша. 31.Чудище из шотландского озера. 32.В Киеве дядька, а в нем бузина. 34.Восемь часов у станка. 35.Мемориальный столб. 39.Лютеранский храм. 40.Она встает рано. 43.Драгоценный камень. 48.Родственница огурца и дыни. 49.Руководящее лицо. 50.Детская игра. 51.Живительная сырость. 52.Боковая поверхность горы. 53.Исчезает в полдень. 54.Зрительное яблоко. 55. Быстрый клей. 58.Морская татуировка. 65.Его дядя был самых честных правил. 66.Канцелярская работа. 67.Полковник или доктор наук. 70.Растение, считавшееся магическим. 76.Мучительница Золушки. 77. Солдат высоким стилем. 78.Вращающаяся игрушка. 79.Группа всадников. 80.Пьяный его не вяжет. 81. Светильник из спальни. 82.Учреждение для дошкольников. 86.Прядь торчком. 88.Храбрец наоборот. 91.Духовный наставник. 92.Просвечивание грудной клетки. 95.Невыход на работу. 96.Алыча по-другому. 97.Ворс на ткани, трикотаже. 99.Ротовая стенка. 100.Ядовитая трава. 101.Голос Пласидо Доминго. 102.Молодая поросль в ящиках. 111.Ее соблюдают, изменяя супругу. 112.Яркая синяя краска. 113.Развито у фантазера. 114.Не алтын и не гривенник. 117.Солнце уходит за горизонт. 118.Рак имени Хайяма. 119.Заяц, линяющий к зиме. 121.Черточка в тексте. 124.Заносчивость и самомнение. 125.Банка, реторта, фляга. 126.Важнейшее, по Ленину, искусство. 127.Говорун на трибуне. 129.Отрасль знаний о мире. 130.Всяческие домашние вещи. 133.Мама мужа. 134.Постройка для отдыха в парке. 135.Кушанье встарь. 138. Нюанс на языке. 139.Подросток из прошлого. 143.Легкий навес. 144.Весьма большой флот. 145.Прием у высокопоставленного лица. 146. Оруженосец, битый дамой. 147.Вспахано и засеяно. 148.Лесок посреди степи. 152.Ковер без ворса. 155. Пол Маккартни и компания. 156.Льготное уменьшение цены. 159.Категория товара. 161.Сказка про корнеплод. 162.Хромовая кожа от козы. 163.Проводница в пилотке. 164.Вид эстрадного представления. 166.Движение после подъема. 167.Кожура буханки. 168. Противопожарный прибор.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Ему не хочется покоя. 2.Поклонник дамы по-простому. 3. Ночная тусовка ведьм. 4.Комнатка в монастыре. 5.Обращение к священнику в Италии. 6.На голове обманутого мужа. 7.Очень сухое шампанское. 8. Баснописец номер один. 9.Белый клен. 10.Соединяет утюг с розеткой. 11. Движение мима. 17.Искусственный шелк. 18.Бедренная часть туши. 19. Первенствующий скандинавский бог. 20. Ранение дома или на производстве. 21.Землячка утконоса. 23.Книжная ленточка-закладка. 24.Индира — дочь Джавахарлала. 25.Изящный стиль в искусстве. 26.Музыкальная пьеса. 27. Бусинки для вышивания. 28.Экваториальное созвездие. 33.Чернобровая подруга хлопца. 34.Каменная гора. 36.Ткань для сорочек. 37.Фигурная линейка. 38.Дверка на окне. 41.Пикантный рисовый суп. 42.Вступительная часть па-де-де. 44.Неполная музыкальная сила. 45.Родовитый слой общества. 46.Таблетки «от головы». 47.Легендарное повествование. 55.Устройство связи с Интернетом. 56.Город с театром «Ла Скала». 57.Давление воды. 59.Крыша над головой. 60.Возлюбленный Людмилы. 61.Яростное недовольство. 62. Умный орган с извилинами. 63.Завитушки на ковре. 64.Крупное копытное из тундры. 67.Предприятие с цехами и станками. 68.Мускулистый гражданин. 69.Чудотворный образ. 71.Мушкетер И. Старыгина. 72.Разговор двоих. 73. Скрипка Ю. Башмета. 74.Кулан на букву «О». 75.Часть зарплаты, выданная вперед. 76.Автор романа «Унесенные ветром». 80.Прохладительный напиток. 83.Старосветская валюта. 84.Сидит в будке перед сценой. 85.Властелин ада. 87.Вокальный пассаж. 88.Человек без острого ума. 89.Наведение порядка в квартире. 90.Передвижение по небу. 92.Фигура балетного танца. 93.Галоген в зубной пасте. 94. Ромовая баба. 98.Вид групповых занятий. 99.Знакпометка на полях книги. 103.Дорожка в парке. 104. Шестая часть дачного участка. 105. Музыка Дюка Эллингтона. 106.Не любит покидать квартиру. 107. Большой частный дом. 108.Купальник с атолла. 109. Песок для чая. 110.Кетчуп с корриды. 115.Крылатый конь вдохновения. 115.Японское стихотворение. 116. Берестяной ящик. 117.Театральная портьера. 119.Знак из алфавита. 120. Халат гейши. 121.Испанская госпожа. 122.«Овощ» с дерева. 123.Толпа баранов. 125.Том — друг Гека. 128.Житель Республики Саха. 131.Пернатая подружка Хрюши. 132.Ровная земная поверхность. 133.Старушечья забывчивость. 134.Масть игральных карт. 136.Вид спортивной борьбы. 137.Ясная летняя погода. 139. Выверочный грузик на шнурке. 140.Наперегонки из Парижа в Дакар. 141. Машина для глажки асфальта. 142.Предельная норма. 147.Чисто женский наряд. 149.Не дремлет в присутствии щуки. 150.Ошибка, промах, упущение. 151.Неуловимая мстительница. 152.Пробивающиеся усики. 153.Фарш из субпродуктов. 154. Размолвка с битьем посуды. 155.Одобрительный возглас зрителя. 157.Волосы спиральками. 158.Собрание документов по делу. 160. Нанесение картинок на тело. 165.Напротив севера.

Составил Евгений Горячук

■ АНГЛИЙСКАЯ БУЛАВКА, ПРИКОЛОТАЯ ЗАСТЕЖКОЙ ВНИЗ С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ОДЕЖДЫ, МОЖЕТ УБЕРЕЧЬ ОТ ДУРНОГО ГЛАЗА.

■ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА ТРИЖДЫ ПРОИЗНЕСИТЕ ТАКИЕ СЛОВА: «ИДУ ПО СВОЕЙ ДОРОЖКЕ, ЗЛОМУ ВЗОРУ МЕНЯ НЕ ТРОГАТЬ. ИДУ ПО ТРОПИНКЕ — ДУРНОМУ ГЛАЗУ ПЫЛИНКИ».

■ КУСКИ ХЛЕБА, ДАЖЕ ЗАСОХШЕГО, ИСПОРЧЕННОГО, НЕЛЬЗЯ ВЫБРАСЫВАТЬ, ИНАЧЕ ИЗ ДОМА УЙДЕТ ДОСТАТОК. ЛУЧШЕ СКОРМИТЕ ПТИЦАМ, ЖИВОТНЫМ.

Кольца — не просто украшенье...

ОБРУЧАЛЬНЫЕ КОЛЬЦА НИКОМУ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ МЕРИТЬ. А ЕСЛИ ЕГО УРОНИТЬ — ТО ЭТО К РАЗЛУКЕ.

* Обручальные кольца должны быть непременно гладкими (классическими), а не вычурными, с камнями, насечками — тогда и жизнь молодоженов будет гладкой.

* Молодоженам ни в коем случае нельзя использовать обручальные кольца, переплавленные из колец своих родителей.

* Молодожены могут венчаться кольцами родителей только при условии, что они (родители) уже отметили серебряную свадьбу.

* Желательно покупать кольца в один и тот же день, в одном и том же месте, что является хорошим предсказанием длительного совместного проживания.

* Если вы купили венчальные кольца и возвращаетесь домой, то, не входя в дом, произнесите следующие слова: «На добрую жизнь, на верную семью. Аминь».

* Нельзя в день свадьбы надевать на руку никакие кольца, кроме обручального.

* Не надевайте обручальное кольцо на руку в перчатке; сначала необходимо снять перчатку, а потом надеть кольцо.

* Обручальные кольца никому нельзя давать мерить ни до, ни после свадьбы.

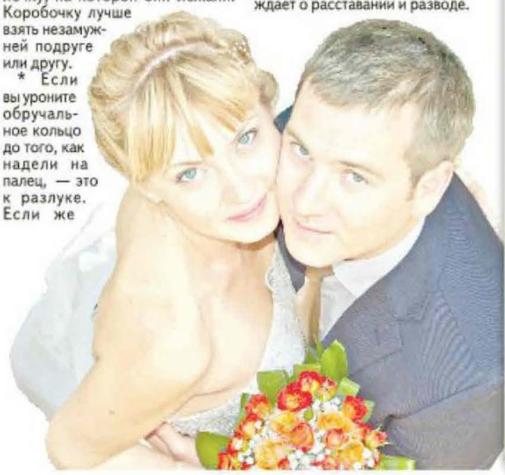
* После того как жених надел невесте обручальное кольцо, ни ей, ни ему нельзя брать пустую коробочку из-под колец или тарелочку, на которой они лежали. Коробочку лучше взять незамужней подруге или другу.

* Если вы уроните обручальное кольцо до того, как надели на палец, — это к разлуке. Если же это все-таки произошло, то через кольцо продевают ниточку, которая должна быть заранее заготовлена свидетелями и которая соберет на себя плохие предзнаменования, а потом кольцо надевают.

Ниточку после окончания регистрации можно только сжечь, сказав при этом: «Сожги, огонь, все мои беды и печали». Сжигает ниточку тот, кто уронил кольцо.

* В некоторых странах снимать обручальное кольцо можно лишь после рождения первого ребенка.

* Потеря обручального кольца предвещает серьезные проблемы с вашим здоровьем, предупреждает о расставании и разводе.



Иисус умер в пятницу...

Точную дату смерти Иисуса Христа с присущей им педантичностью определили немецкие ученые.

Евангелист Матфей писал, что после того как распятый Иисус, «возопив громким голосом, испустил дух, земля потряслась». Ученые решили определить, когда именно это случилось. Обследовав район Мертвого моря, немецкие специалисты выяснили, что около 2000 лет назад, в 26-36 гг., там было сильное землетрясение.

Чтобы установить точную дату, исследователи вновь воспользовались подсказками из Библии, где говорится, что Сына Божьего распяли во время прокураторства Понтия Пилата, в пятницу, в день после первой ночи полнолуния, после дня весеннего равноденствия. А еще во время казни случилось солнечное затмение. По крайней мере, Лука отметил: «Было же около шестого часа дня, и сделалась тьма на всей Земле до часа девятого. И померкло солнце». По современным понятиям тьма началась в 12.00 и закончилась к 15.00. Сложив элементы головоломки воедино, ученые пришли к выводу: Иисус Христос умер на кресте в пятницу, 3 апреля 33 года нашей эры, примерно в 15.00.

Хотелось досмотреть это «кино» до конца, но не выдержала — стало страшно...

Очень нужна фотография святого источника Казанской Божьей Матери. Эта фотография избавляет от чужой злобы и ненависти. Испытано на себе. Однажды поздно вечером мне не спалось, и я положила себе на лоб фотографию. Обвязалась шарфом и легла. Лежу, глаза закрыты... И вдруг вижу: открывается дверь, и в комнату входит моя мать. Причем в том возрасте, в той одежде, в которой была, когда заставила меня выйти замуж за нелюбимого человека. Я села на кровати, сорвала со лба фотографию. Страха не было. Опять привязала фото ко лбу и легла. Не успела уснуть, как слышу — на улице скрипит снег под чьими-то ногами. А за окном-то лето! Шаги приблизились к окну и прекратились. Послышался голос моего бывшего мужа: «Тома, я пришел!» Опять села на кровати и сняла фотографию, потом опять прикрепила ее на лоб. Хотелось досмотреть это «кино» до конца. Вижу: открывается дверь, в комнату вплывает черное бесформенное облако. Оно плывет в мою сторону. Тут я не выдержала, сорвала фото со лба и больше не стала с ним экспериментировать. Я поняла, кто привнес в мою жизнь ненависть: мать, которая гнобила меня, и муж-алкоголик. А черное облако, думаю, это проклятие моего рода. Моя бабушка еще в довоенное время поругалась с соседкой, и та ей пригрозила сделать так, что век будет ее помнить. На следующий день бабушка вышла утром во двор. Вдруг поднялся сильный ветер, она неожиданно ослепла, отнялись ноги. Вот так: вышла на улицу зрячей, а внесли в дом слепую и недвижимую. Чтобы избавиться от соседского проклятия, нужна была фотография святого источника Казанской Божьей Матери. Жаль, что тогда мы этого не знали.

Алла Л.,
Новосибирская обл.

Вот какую красоту создала на своем балконе читательница «Айболита» Нина Сергеевна Полозкова из Алматы.

Кое-что об умении жить — *Прикинь на себя*

О любви, замужестве и детях

ХОЧУ СДЕЛАТЬ ЭКО, НО...

Как церковь относится к искусственному оплодотворению?

Виктория К., Ростовская обл.

Отрицательно. Искусственное зачатие считается грехом, так как семя у мужчины, как правило, берется путем рукоблудия. Если супруги долго не могут зачать ребенка, нужно соблюдать пост, причащаться, посещать святые места, отказаться от курения и алкоголя — это помогает супругам зачать ребенка. Если это не помогает, позволительно прибегнуть к искусственному оплодотворению, но использовав только одну яйцеклетку. К сожалению, из-за большой вероятности гибели плода врачи практикуют зачатие сразу нескольких, а после того как произошло оплодотворение нескольких яйцеклеток, «лишние» выбрасывают. А это уже убийство человека, сродни аборту.

МОЖЕТ, ПРАВИЛЬНЕЕ СДЕЛАТЬ АБОРТ?

Я беременна от человека, которого не люблю, не уважаю и не решаюсь за него выходить замуж. Что мне делать? Может, будет правильнее сделать аборт?

Н. П.,
Пензенская обл.

Аборт — это убийство живого человека, причем ребенка, то есть детоубийство. За такой грех Бог может в будущем вообще не дать детей. Сделать аборт — то же самое, что убить престарелых родителей, чтобы не досматривать их в старости. Хотя церковь не приветствует ситуацию, в которой женщина беременеет до замужества, но даже в этом случае, если вы не любите человека, лучше не выходить за него замуж. Если встретится на вашем жизненном пути мужчина, которого вы полюбите и который вас будет любить, то он полюбит и вашего ребенка.

НУЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ ЗА НЕРОЖДЁННЫХ ДЕТЕЙ?

Я сделала три аборта и теперь раскаиваюсь в этом. Нужно ли молиться за этих своих детей?

Наталья Д., Ставрополь

Прежде всего вам нужно молиться о прощении греха детоубийства и молиться о милости Божьей к абортированному чаду. Дети, которые умерли от аборта, не прошли Таинства Крещения и не имеют христианского имени, поэтому совершать церковные поминовения (подавать о них записки в церкви) нельзя. Загробная участь абортированных детей не известна, но, по мнению преподобного Амвросия Оптинского, убиенные в утробе матери младенцы попадают, как безгрешные, сразу к Господу.

Я С НИМ КРЕСТИЛА МЛАДЕНЦА...

Можно ли выйти замуж за человека, с которым 10 лет назад крестила ребенка друзей?

Л. Бражникова,
Тюменская обл.

По большому счету никаких родственных связей между крестными нет. Но в сознании людей прочно сидит представление, что если оба крестных становятся крестнику родственниками, то и между собой они родственники. Такой брак разрешен. Если есть сомнения, подойдите к правящему в вашей церкви архиерею, чтобы раз и навсегда избежать пересудов.

На вопросы читателей отвечал священнослужитель отец Павел

Лавр творит чудеса

* Чтобы у молодоженов была хорошая жизнь, желательно перед свадьбой положить в обувь на ночь лавровый лист и рябину. Утром лавровый лист и веточку рябины убрать, а когда будете выбрасывать — попросить у них прощения.

* Лавр, посаженный около дома, оберегает от болезней.

* Если его листья носить в кошельке, сумке или кармане, то это приносит защиту от неприятностей и удачу в делах.

* Ветки лаврового дерева прикрепляют над входными дверями и кроватками детей для защиты от сглазов и порчи.

* Чтобы любовь никогда не проходила, любящие должны отломить ветку лавра прямо с дерева, разломить ее пополам, и каждый должен хранить свою половину.

Ума палата с крышей набекрень

Я пятерку, без сомненья,
Получу за сочиненье.
Написала без помарок.
Вот родителям...

«Как я счастлив, как я рад,
Что приехал в гости брат!» —
«Байки после. Ты давай
Режь горячий...»

В десять лет не вырос Даня,
А сегодня — на свиданье.
Но малыш не так уж прост —
Каблуки добавят...

На площадь Кусто
Через улицу Фета —
Четыре по сто.
Первомай...

Будет через полчаса
Ваша карта бита!
Потому что мы — попса!
Звездная...

«Нравлюсь я тебе, Олег?
Очень нравлюсь?
То-то!
Я хороший человек.
Подари мне...»

Эх, лихой был парень Влад!
Но, женившись год назад,
Влез супруге под каблук.
Вылезай скорее...

«Где оно, чудо?!
Ждет меня, Люда,
Грязной посуды
Целая...»

Книжки — в стол; зовет природа,
Солнце шпарит с небосвода!
Почитаю я потом
Этот длинный, скучный...

В любое время года
Пленяет женщин...

Зная все про русский флаг,
Скажет школьник и моряк,
Отчего такой декор
Называют...

На рыбалке слесарь Гоша
Подцепил крючком калошу
И подсек с испугу резко,
Но не выдержала...

Где мои рубашка, брюки?
Где любимый лапсердак?!
М-да-а, устроили мне внуки
Настоящий...

Про синичек и мошек,
Про собачек и кошек,
Про лисичек и заек
Пишет детский...

Нападающий от бога!
Хоть и сыграно немного,
Тут же выдал наш Тарас
Николаю точный...

«100 очков вперед не дашь мне!» —
Рубанул Максим сплеча.
«Как звалась пожарных башня?» —
«Та, что раньше...»

Вот удача так удача!
Удивил приятно босс!
Подарил он мне для дачи
Электрический...

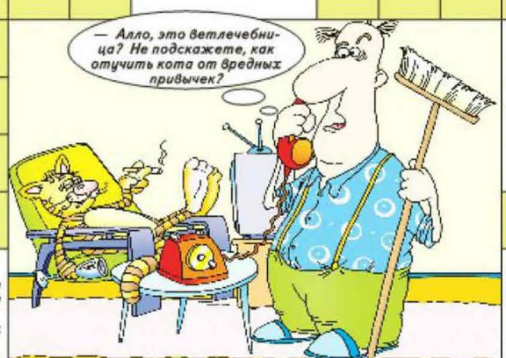
Рыжий кот по кличке Гойя
Показал сегодня класс!
Сделал сальто он тройное,
Приземлившись на...

Глазки жмурит тетя Фая.
Пуст снотворного флакон.
Но никак не наступает
Долгожданный крепкий...

На круге сделал куб привал —
И превратился круг в...

Полюбил орел ворону
И сказал ей делово:
«Я тебя теперь не трону!
Для меня ты...»

Парк. Витает в облаках,
Счастлива Дуняшка:
У нее сейчас в руках
Кукла-...



Чипсы, пряники, печенье,
Минеральная вода.
В школе главное — общенье,
А оценки...

Незаметно ночь настала.
Жаль, в постели места мало.
Ты б подвинулась, жена.
Неприступна, как...

В поисках волнухи
Заблудился мельник,
Колет нос и уха
Ненавистный...

Объяснял я Лене,
Как писатель Бабель:
Лоси и олени
Очень любят...

Я почти вершитель судеб
И с соседкой очень строг!
Коль клубнику тырить будет —
Засажу ее в...

Мне в придачу к автомату
Головной дадут убор:
Снова в армию, ребята,
Начинается...

Неудачи? Ну и пусть!
На пословицах учусь:
Выбивают клином клин,
Плотным комом первый...

Не усилия врачей,
Не шамана пляска —
От летящих кирпичей
Защищает...

Мы смеялись чуть не плача,
Как известно стало всем:
Колька в отпуске на даче
Занметь хотел...

По путевке за границу?
Да ни в коем разе я!
Не нужна мне ваша Ницца!
Впрочем, как и...

Уточнить хочу детали:
Кто-то капнул на паркет.
Эскимо держал Виталий,
А Никита ел...

Он не ест попкорнов,
Не «качок», не лирик,
Михаил Задорнов —
Это наш...

«Инструмент еще не старый!» —
Говорил Лисе Кабан,
Взял бэушную гитару
И такой же...

Снова грядки по весне
Засевать тебе и мне.
Значит, так сажаем, Оль:
Ты горох, а я...

Васька местью угрожает,
Он сегодня очень зол:
То бензин подорожает,
То запчасти, то...

Пели скрипка и валторна
В этот день совсем не в такт.
Будут пробовать повторно.
А сейчас в буфет...

У нас для всех закон один.
Вот как ты будешь зван?
Товарищ или господин?
А в Польше был бы...

Все в движенье: руки, ноги —
Мячик ловит хватко!
Видно, с клеем у Сереги
На руке...

В среду в новое жилище
Переехал Поликарп.
Стол, кровать, чугун для пищи —
Вот и весь нехитрый...

Рву тальянку по весне.
Весели, гармония!
Чую, в Питере по мне
Плачет...

Если ты с похмелья зол —
Огуречный пей...

В старой сумке у меня
Стало очень колко.
Рылась, рылась я полдня —
И нашлась...

Как мне люстры надоели!
Отойти решил от штампа.
У меня горит с апреля
Керосиновая...

Поглядите, ловко как
Скачет — опа, опа!
Это, граждане, сайгак
Или...

Дядя сильно размалеван,
Всех смешит, наверно...

«Ответь-ка мне, дед,
На конкретный вопрос:
Пускал ты в войну
Поезда под...»

Рыбнадзору рухнув в руки,
Недоволен Леонид:
«Кто весной на вылов щуки
Устанавливал...»

РЕНАТА ЛИТВИНОВА,
известная актриса, телеведущая, режиссёр:
«Из любой женщины можно сделать красотку...»

«НАДО МЕНЬШЕ ЕСТЬ, ДЕРЖАТЬ СВОЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕС, БОЛЬШЕ ЧИТАТЬ И ВСЕГДА ЧЕМУ-ТО УЧИТЬСЯ, ЧЕГО-ТО ХОТЕТЬ. ЕЩЕ РАДИ КОГО-ТО ЖИТЬ, ЛЮБИТЬ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ И БЛИЗКИХ, СОСТРАДАТЬ, ПОМОГАТЬ, ДЕЛИТЬСЯ. ВНЕШНОСТЬ ТВОЯ — ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО МОЗГИ».

— Я ненавижу, когда кто-то громко хохочет или включает ужасную музыку. Люди зачастую не понимают, что они на свете не одни и вторгаются в чужое пространство.

— Вы занимаетесь домашними делами?

— Я могу помыть полы, приготовить завтрак или ужин, но вообще быт меня угнетает и выбивает из колеи — вокруг меня, если я начинаю убираться и раскладывать вещи, образуется еще больший беспорядок, и я терплю фиаско. Меня охватывает отчаяние от зря потерянного времени, ведь я могла потратить его на написание рассказа — у меня это получается лучше.

— Вещи Вы себе как подбираете? Без чего нельзя представить ваш гардероб?

— Сейчас я склоняюсь к некой униформе: маленькое черное платье или костюм — юбка и пиджак, который когда-то придумала Шанель. С возрастом только юбки удлинились... Достаточно жалко выглядят молодящиеся дамы, да и мужчины тоже. Я сейчас запрещаю себе покупать одежду и запасаюсь лишь тем, что быстро снашивается, — туфлями и черными свитерами, которые ношу всю жизнь. Даже когда у меня не было денег в юности, я находила способ одеваться элегантно — черная юбка-карандаш, черный свитер и шпилька. Так можно и утром, и вечером быть уместной.

> «Лучше поголодать, чем чувствовать себя жирной и прятаться в широкие одежды — это так портит настроение!»

— Вам приписывают фразу, что из любой женщины можно сделать красотку. Поделитесь как?

— Надо меньше есть, держать свой студенческий вес, больше читать и всегда чему-то учиться, чего-то хотеть. Еще ради кого-то жить, любить не только себя и близких, сострадать, помогать, делиться. Внешность твоя — это прежде всего мозги, воспитание.

— При росте 176 сантиметров ваш вес 58 килограмм. Это генетика или ваши усилия?

— Генетика генетикой, но я смотрю на себя критически. В какой-то момент я поняла, что не могу оставаться худой без усилий. Помню, вопрос состоял в том, чтобы убрать лишние 3 килограммов, но у меня не получалось, даже если я мало ела. Тогда я вспомнила свое спортивное прошлое. На фитнес не хожу, чтобы не тратить время: сама занимаюсь дома, или ко мне приезжает тренер, что бывает не так часто. Хожу минут по 40 на дорожке — почти каждый день. Качаю пресс — еще минут 20. Пожалуй, это мой минимум, чтобы не полнеть.

— На диетах не сидите вообще?

— Я особо себе ни в чем не отказываю, но не ем жареное, торты всякие, мясо, водку тоже не пью — это для меня как яд. Но обожаю бокал хорошего шампанского и спагетти где-нибудь в Италии. Если надо похудеть, то лучше поголодать, чем чувствовать себя жирной и прятаться в широкие одежды — это так портит настроение! Просто вес нельзя запускать. Практически нереально скинуть 20 килограмм без титанических усилий, а убрать лишние три можно за неделю.

Русские женщины — самые красивые в мире. Но какие они бывают заброшенные, неухоженные, толстые, распустившиеся. Внешность — это всегда усилия, работа над собой, а уж если тратиться, то я предпочту заплатить косметологу, чем купить платье. Делаю все современные аппаратные процедуры, но не пластические операции!

Полезно знать

● **Кожа под глазами** очень тонкая и чувствительная, поэтому на ней быстро образуются мимические морщинки и темные круги — первые признаки возрастных изменений. Избежать этого можно, если на ночь смывать макияж, пальцами вбивать крем вокруг глаз, чтобы улучшить микроциркуляцию крови, прикладывать на припухшие веки лед.

● **Чтобы очистить кожу лица,** 1 помидор (или 2 ст. ложки томатного сока) разомните, смешайте с 5 каплями подсолнечного масла. Нанесите на лицо, через 20 минут тщательно смойте теплой водой. Крем потом наносить не нужно — его функцию в этой маске выполняет растительное масло. Делайте маску 1 раз в 2 недели.

● **Кожу в области декольте** прекрасно тонизирует массаж кубиками замороженного молока. Чтобы приготовить такой лед, разлейте молоко в формочки и поставьте в морозилку. Не забудьте, что нежную кожу груди можно массировать только легкими поглаживающими движениями.

КардиоАктив – активная жизнь Вашего сердца

Часто слышу, что болезни сердца очень «молодеют». А мне 40 лет – не хотелось бы так рано хвататься за сердце. Как позаботиться о его здоровье?

Владимир, г. Уфа

Когда-то считалось, что беспокоиться о здоровье сердца можно только после 50, а сегодня все больше людей хватаются за сердце уже в 40 и даже в 35 лет! Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает больше полумиллиона человек!

Чтобы не попасть в «сердечную» статистику, пересмотрите свой образ жизни: больше двигайтесь и регулярно поддерживайте сердце, насыщая рацион питания биологически активными веществами и витаминами, необходимыми для его здоровья.

Все это содержит **КардиоАктив** от Эвалар! В нем экстракт боярышника, который благотворно влияет на работу сердца. Его действие в КардиоАктиве усилено «витаминами для сердца» – калием и магнием. Такой комплекс в одной таблетке **питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым.**

Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца!

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553780

СоГР № RU.77.99.13.003.Е.030229.01.11БАД. Не является лекарством. Реклама

РЕКЛАМА

Фермер из Китая Чжен Дексун выкопал на своем огороде огромный корень в форме человека. В переводе на русский это растение называется «рунический цветок». Китайцы используют его от многих болезней. Пару лет назад китаец уже откапывал человеческие фигурки — мужчины и женщины, только в прошлый раз они были значительно меньше. Этот же корень длиной 62 см и весом 6 кг превзошел все ожидания фермера на удачный урожай. Однако Чжен сказал: «Я не знаю, хорошо это или плохо, что я выкопал корень, который похож на человека. Я лучше закопаю его обратно в землю!»

АНЕКДОТЫ

— Дорогой, я тебе кашу сварила, будешь?
— Буду! А из чего варила?
— Из пельменей...

Интересно, почему в ужастиках, когда человек живет один в квартире, он спрашивает: «Здесь есть кто-нибудь?»? Как будто убийца ему ответит: «Да-а-а, я тут, на кухне. Хочешь бутерброд?»

— Чем это у вас так пахнет? Жидкостью для снятия лака?
— Жидкостью для снятия стресса!

— В сорок лет — и ездить на маршрутке?! Стыдобище!
— А ты как на работу добираешься?
— На велосипеде!

Комментатор:
— Наша сборная на поле, в атаку рвется Надежда Кадышева...
— А зачем в нашей сборной Кадышева?
— Ну, чтобы хоть какая-то Надежда была...

Выходной день. Муж с женой позанимались сексом. Она встает с кровати, он:
— Ты куда?!
— Окна мыть!
— Ты же сказала, что поспим пару часов!
— Ну так кто виноват, что ты уложился в три минуты?!

Если...

- Если в офисе отключить Интернет, то количество работающих сотрудников увеличится на 100 процентов.
- Если крокодил съел вашего врага, это еще не значит, что он стал вашим другом.
- Если бабули перед подъездом на лавочке сидят очень тихо — проверьте у них пульс.
- Если красивых женщин вокруг намного больше, чем обычно, значит, завтра с утра будет болеть голова.
- Если хорошо там, где нас нет, — это нехорошо.
- Если бы в Щербинке был автозавод, то он выпускал бы машины с шикарным названием ЩАЗ.

Страсти-мордасти

РОМАНТИКА

ПОДХВАТИЛ СЛАВИК СУПРУГУ НА РУКИ — И ВПЕРЕД!

Есть у меня друг Славик. Захотелось им как-то раз с женой для разнообразия любовью в ванной комнате заняться. Романтика же! Подхватил Славик супругу на руки — и вперед! Но что-то пошло не так. Сначала друг поскользнулся и разбил зеркало. Причем головой жены. В ужасе от содеянного усадил жену в раковину. Та, естественно, рухнула под весом. Осколки раковины пропороли попу жены и вскрыли ногу мужа круче, чем консервы.

Итог — семь швов у жены на голове и пять на попе. Огромный порез на икре у мужа. Но это не все. От неожиданного падения жена ему еще железным ведерком для бумаги засандалила. Да так сильно, что долечиваться мужу пришлось в челюстно-лицевой хирургии.

Так и лежали они в соседних отделениях. Она ему со злости сушки принесла, как в анекдоте:
— Погрызи, дорогой.
— Ы-ы-ы, — только и ответил муж.
— Завтра орешков принесу! — пообещала.

Как ни странно, не развелись, до сих пор вместе. Любовь.

Ярослав Б., Выборг

Бывает же!

ПИРОГ ДЛЯ ИНОПЛАНЕТЯН

Решила я как-то пирог испечь. Все приготовила, поставила в духовку и вышла из кухни. Минут через десять прихожу, открываю печку... пирога нет. А дома-то я одна!

Осторожно закрываю дверцу. Смотрю снова. Нет, не появился. Вспоминаю все признаки шизофрении, которые мне известны. Потом на автомате прихожу в голову: «Домовой-домовой, поиграй и обратно отдай». На всякий случай ухожу из кухни, ну, чтобы домовому не мешать... Возвращаюсь — нет ничего!

Посмотрелась в зеркало. Внешних изменений никаких. Набрала в Интернете: «Из духовки пропал пирог». Поняла, что делаю что-то не то. Щипаю себя за руку — реакция есть. Говорю себе:

— Аня! Ты взрослая, умная женщина! Ну куда он мог деться?!

Может, соседей запах свежей выпечки привлек? Балкон открыт. Вышла, посмотрела. Так высоко, не залезть!

Иду обратно на кухню, в полном расстройстве психики. Вспомнила «Секретные материалы». Представила инопланетян, которые жадно жуют мой пирог в своем НЛО.

Выпила стакан воды. Открываю посудомоечную машину, чтобы поставить пустой стакан. Оттуда изумленно таращится мой пирог... Дверцы-то рядом... Хорошо хоть я машинку не включила!

Анна А., Невинномысск

Как же хочется порой положить лимон не в чай, а в швейцарский банк!

Звёзды балдеют

Анастасия Волочкова не включает звук на телефоне, чтобы не танцевать каждый раз, когда приходит эсэмэска.

***

Вчера вечером группа «Блестящие» была похищена неизвестными сороками.

***

Когда Анна Семенович садится за руль, в ее машине постоянно срабатывает звуковой сигнал.

***

На днях был отменен концерт группы «Звери»: у солиста началась линька.

***

Алла Пугачева призналась, что хочет ребенка. Теперь бомонд ломает голову: она мечтает о материнстве или о новом замужестве?

***

На вечеринках Максим Галкин любит напиваться и орать: «Всем шампанского за мой счет!» голосом Николая Баскова.

РАССКАЗИК

Один брат приехал к другому, сидят за столом. Младший спрашивает: «Слушай, а как ты справляешься с жизненными трудностями? Что тебе помогает?» — «Что-то, спасает природное чувство юмора, а вообще-то я коньяк по рюмочке принимаю». — «Что-то у тебя очень много трудностей — 10 рюмочек в день!»

Зверьё моё!

«МЯВ» РАЗ, «МЯВ» ДВА...

ЧЕГО ТОЛЬКО НЕ СЛУЧАЕТСЯ, КОГДА СУПРУГА УЕЗЖАЕТ В КОМАНДИРОВКУ. ВОТ И НА ЭТОТ РАЗ ЖЕНА ОСТАВИЛА МЕНЯ С ДВУМЯ ДЕТЬМИ, ДВУМЯ КОТАМИ И ОДНИМ ХОЛОДИЛЬНИКОМ...

Хозяйство хоть и небольшое, но весьма шумное и хлопотное.

Только я закрыл за супругой дверь, как меня позвала Джуся, наша кошка:

— Пойдем, что покажу, — молвило животное, глядя на меня загадочным взглядом.

Не могу отказать, когда меня просят женщины и кошки.

— Здесь! — мяукнула Джуся и пошаркала лапой в углу кладовки.

— Что «здесь»? — не врубился я.

Кошка аж застонала от моей недогадливости:

— «Здесь» — это значит тут! Рожать сейчас буду...

Оба-на! Неожиданно! Говорила еще жена, что Джуся в положении. А я думал, просто она кушает хорошо. Но на всякий случай просмотрел информацию в Интернете.

— Дочь!!! — трубным голосом заорал я. — Неси тряпки!

Джуся с надеждой взглянула на меня.

Нужно было срочно перевоплощаться в акушера. «Не показывайте кошке, что вы волнуетесь, иначе волнение передастся ей», — вспомнил я инструкцию акушера из Интернета. Пришлось сделать морду кирпичом и доверительно сообщить Джусе, что кошачьи роды — это мое хобби.

— Мяв! — сказала животина, и рядом с ней зашевелился котенок.

Глядя на кошкины роды, я почувствовал, что акушер внутри меня махнул крыльями и резко меня покинул. На его месте возник обычный гражданский трус.

— Слышь, ты это... котенка видишь? — муркнула Джуся. — Там я пуповину не догрызла. Улавливаешь?

— Дочь!!! — прогудел я последним криком парохода. — Неси ножницы!

Через полминуты я держал в одной руке острые ножницы, а в другой котенка. Котенок пыхтел что-то недовольное и показывал мне лапками ругательства. Из угла мудро и одобрительно смотрела Джуся. Она явно вспоминала кошачий родильный кодекс: «Не показывайте человеку, что вы волнуетесь, иначе волнение передастся ей».

— Все? — кошка посмотрела на меня. — Ну тогда мяв!

Тут же около нее зашевелился еще один комок. Я тихо опустил свой организм на пол...

Когда все закончилось, прибежал пала-кот Феня. Хвост вверх, уши торчком, весь такой боевой:

— Что тут происходит?!

Подошел к Джусе, заметил попискивающих котят, понюхал их и... У сильного и мужественного кота мгновенно опал на пол хвост. Два дня Феня восстанавливал разногласие между своей психикой и возникшими реалиями. Потом хвост опять задрался вверх. Теперь Феня гордо заходит к Джусе, трется щеками о котят и иногда помогает ей их вылизывать.

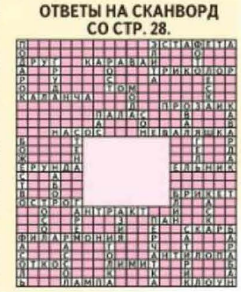
А я по утрам смотрю на них и с нежностью говорю: «Доброе утро, семья котов, блин!»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 26.

По горизонтали: 3. Шекспир. 12.Фейхоа. 13.Образование. 14.Бульдог. 15. Одежда. 16.Автопортрет. 22.Шлягер. 26.Ребро. 29.Обслуживание. 30.Рисунок. 31.Несси. 32.Огород. 34.Смена. 35.Обелиск. 39.Кирка. 40.Охрана. 43.Топаз. 48. Тыква. 49.Начальник. 50.Прятки. 51.Влага. 52.Склон. 53.Тень. 54.Глаз. 55. «Момент». 58.Якорь. 65.Онегин. 66.Делопроизводство. 67.Звание. 70.Мандрагора. 76.Мачеха. 77.Воин. 78.Волчок. 79.Кавалькада. 80.Лыко. 81.Ночник. 82.Детсад. 86.Вихор. 88.Трус. 91.Гуру. 92.Флюорография. 95.Прогул. 96.Ткемали. 97.Начес. 99.Небо. 100.Цикута. 101.Тенор. 102. Рассада. 111.Конспирация. 112.Ультрамарин. 113.Воображение. 114.Пятак. 117.Закат. 118.Омар. 119.Беляк. 121. Дефис. 124.Гонор. 125.Сосуд. 126.Кино. 127. Оратор. 129.Наука. 130.Скарб. 133. Свекровь. 134.Беседка. 135.Яство. 138. Привкус. 139.Отрок. 143.Тент. 144.Армада. 145.Аудиенция. 146.Валет. 147. Поле. 148.Околок. 152.Палас. 155.«Битлз». 156.Скидка. 159.Сорт. 161.«Репка». 162. Шеврон. 163.Стюардесса. 164.Ревю. 166. Спуск. 167.Корка. 168.Огнетушитель.

По вертикали: 1.Сердце. 2.Ухажер. 3.Шабаш. 4.Келья. 5.Падре. 6.Рога. 7.Брют. 8.Эзоп. 9.Явор. 10.Шнур. 11.Жест. 17.Виссоза. 18.Огузок. 19.Один. 20.Травма. 21.Ехидна. 23.Лясе. 24.Ганди. 25.Рококо. 26.Рондо. 27.Бисер. 28.Орион. 33.Дивчина. 34.Скала. 36.Батист. 37.Лекало. 38.Ставня. 41.Харчо. 42.Антре. 44.Пиано. 45.Знать. 46.Анальгин. 47.Сказание. 55.Модем. 56.Милан. 57.Напор. 59.Кров. 60.Руслан. 61.Гнев. 62.Мозг. 63.Узор. 64.Овцебык. 67. Завод. 68.Атлет. 69.Икона. 71.Арамис. 72.Диалог. 73.Альт. 74.Онагр. 75.Аванс. 76.Митчелл. 80.Лимонад. 83.Евро. 84.Суфлер. 85.Дьявол. 87.Рулада. 88.Тулица. 89.Уборка. 90.Полет. 92.Фуэте. 93.Фтор. 94.Кекс. 98.Семинар. 99.Нотабене. 103.Аллея. 104.Сотка. 105. Джаз. 106.Домосед. 107.Особняк. 108. Бикини. 109.Сахар. 110.«Пикадор». 114. Пегас. 115.Танка. 116.Короб. 117.Занавес. 119.Буква. 120.Кимоно. 121.Донья. 122.Фрукт. 123.Стадо. 125. Сойер. 128. Якут. 131.Каркуша. 132.Равнина. 133. Склероз. 134.Бубны. 136.Самбо. 137. Ведро. 139.Отвес. 140.Ралли. 141.Каток. 142.Лимит. 147.Платье. 149.Карась. 150. Лягушка. 151.Кланка. 152.Пушок. 153.Лавер. 154.Ссора. 155.Браво. 157.Кудри. 158.Досье. 160.Тату. 165. Юг.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28.



Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

36 лет, рост 170 см, вес 68 кг, инвалид II группы. Русская, по состоянию здоровья не работаю. Живу с родителями. Спокойная, уравновешенная, интересы разносторонние. Замужем не была, детей нет. Познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной 33-43 лет, инвалидом II группы.

Юлия Писарева, д/в, Черкесск, КЧР, 369009

***

48 лет, рост 170 см, вес 75 кг, проблемы с глазами (ношу очки). Приятной внешности, порядочная, без вредных привычек, работаю. Не люблю ложь и предательство. Познакомлюсь с непьющим мужчиной. Остальное по телефону.

Елена, Ростовская обл., тел. 8-960-451-07-56

***

52 года, по гороскопу Козерог. Умер мой муж, с которым мы прожили 28 лет. Вроде бы еще не старая, а осталась одна. Так хочется человеческого счастья и любви. Ищу доброго, нежадного мужчину, чтобы любил меня и уважал, и я отвечу тем же. Альфонсов, пьющих, из мест лишения свободы, озабоченных прошу не беспокоиться.

Люба, тел. 8-903-413-00-70

***

57 лет, православная, инвалид по зрению (по Брайлю не пишу и не читаю). Одинокий мужчина, который хочет иметь семью, быть любимым, ответьте мне — одинокой, недолюбившей женщине. Возраст значения не имеет, главное, чтобы вы были порядочным, верным, искренним. Давайте проживем в счастье, мире и согласии то время, которое нам уготовила судьба. Согласна на переезд.

Татьяна, Архангельск, тел. 8-911-871-34-33

***

59 лет, инвалид по слуху, русская. Одной жить и трудно, и страшно. Познакомлюсь с одиноким человеком (неважно, мужчина или женщина), главное, чтобы вы были с доброй душой. Богатства у меня нет, но все необходимое имеется. Живу в своем небольшом доме. Я искренняя, некорыстная, со мной спокойно, легко и комфортно. Любую работу делаю сама. Мечтаю переехать в Краснодарский край, в сельскую местность, так как люблю работать на земле. Может, кто-нибудь пригласит к себе или продаст недорого часть дома, пусть даже без удобств?

Нина, Минеральные Воды, Ставропольский край, тел. 8-928-300-53-18

60 лет, инвалид, у меня нет ступней. Живу в интернате. Я хорошо хожу на протезах, все делаю сама, ухаживаю за собой. Но в интернате плохо. Мечтаю, чтобы кто-нибудь взял меня к себе домой.

Валентина Петровна Саузина, ул. Химиков, 16, пос. Горный, Краснопартизанский р-н, Саратовская обл., 413540, тел. 8-937-970-50-48

***

60 лет, рост 162 см, вес 74 кг. Русская, интересной внешности, без детей и без вредных привычек, есть жилье. Добрая, одинокая, целеустремленная. Для совместной жизни познакомлюсь с одиноким, добрым, надежным, порядочным и приятным мужчиной до 65 лет, с жильем. Согласна на переезд. Пьющих, из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Жду писем, на SMS ответить не обещаю.

Людмила Васильевна Махнырь, д/в, Казань, 420037, тт. 8-904-765-57-26, 8-950-310-86-47

Смогу жить с милой и в шалаше, но лучше приезжайте ко мне

51 год, рост 165 см, скромный, стеснительный. Для серьезных отношений познакомлюсь с простой, доброй женщиной пышных форм, любящей тишину, которая научит меня семейной жизни. Работы не боюсь: и машину вожу, и на огороде все сажаю, и ремонт сделаю, не делю работу на мужскую и женскую. Меня, в отличие от некоторых мужчин, не испугают ее проблемы со здоровьем, инвалидность. Помогу вылечиться (здесь много редких трав) и избавиться от гнетущих проблем. Считаю, что можно вполне счастливо, особенно в преклонном возрасте, жить и без интима. Так что женщин, озабоченных выпивкой и сексом, мне не нужно.

Владимир Александрович Мартяков, д. Мартыново, п/о Дорожково, Кич-Городецкий р-н, Вологодская обл., 161420, тел. 8-921-539-25-20

65 лет, рост 174 см, вес 68 кг. Жизнерадостная, добрая, энергичная, тактичная, стройная, приятная в общении. Прекрасная хозяйка, без вредных привычек. Есть свое жилье, дети живут отдельно, свободна от семейных обязанностей. Познакомлюсь со свободным, энергичным, бодрым, самодостаточным, трудолюбивым, честным, порядочным, заботливым и щедрым мужчиной, ростом выше 174 м. Вредных привычек пусть будет в меру. Место проживания определим вместе.

Зинаида, Воронежская обл., тел. 8-906-587-14-66

***

70 лет, но выгляжу моложе, невысокая. Славянка, привлекательная. Все умею делать — на все руки от скуки. Я инженер-строитель, в молодости работала штукатуром-маляром. В Алматы живу 40 лет, заслуженный строитель. По натуре серьезная, но люблю и спеть, и пошутить. Хочу, чтобы рядом со мной был серьезный, одинокий мужчина 65-80 лет, с которым можно было бы дожить до конца жизни и быть уверенной в том, что он не предаст.

Валентина Ивановна Сорокина, мкрн «Дорожник», 21-2, Алматы, Казахстан, 050015

***

74 года. Вдова, уже 8 лет живу одна. Одиночество тяготит, не с кем поговорить. У меня пятеро детей, но все живут своей жизнью. Хочу познакомиться с порядочным мужчиной 72-75 лет, вдовцом. Пьющих, судимых и без жилья прошу не беспокоить.

Раиса Тимофеевна, Волоколамск, Московская обл., тел. 8-909-693-99-74

МУЖЧИНЫ

Инвалид II группы. Познакомлюсь с женщиной 35-45 лет из Саратовской области.

Геннадий, тел. 8-937-028-00-19

***

28 лет, рост 170 см, вес 70 кг, инвалид III группы. Работаю. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой, можно с ребенком.

Дмитрий, Волгоград, тел. 8-961-677-86-17

***

36 лет, рост 180 см, инвалид II группы. Без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Живу в сельской местности, работаю. Для создания семьи познакомлюсь со скромной женщиной до 38 лет, инвалидом II-III группы, можно с маленьким ребенком.

Александр Савенков, ул. Мира, 11, кв. 2, с/з «Восток», Армавир, Краснодарский край, 352925, тел. 8-918-264-79-58

***

37 лет, рост 176 см, вес 61 кг, инвалид III группы. Добрый, спокойный, хозяйственный, без вредных привычек. Есть свое жилье. Познакомлюсь с девушкой 33-37 лет, можно инвалидом III группы.

Евгений Шадрин, д/в, Ставрополь, 355044

***

39 лет, рост 172 см, по гороскопу Близнецы, инвалид. Без вредных привычек. Ищу свою половинку — добрую, отзывчивую, без вредных привычек, умеющую готовить и поддерживать чистоту и порядок в доме, можно с инвалидностью, желательно из Ставропольского края. Мне богатств и дипломов не надо, будь просто женщиной. Подробности при общении.

Евгений, д/в, о/с, ст. Расшеватская, Новоалександровский р-н, Ставропольский край, 356012, тел. 8-962-426-65-34

***

39 лет, инвалид (помимо гепатита, перенес черепно-мозговую травму). Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, которая болеет (или переболела) гепатитом.

Егор, Саратов, тел. 8-917-982-44-38

***

59 лет, рост 162 см, вес 80 кг, инвалид III группы (общее заболевание). Для жизни есть все: живу в собственном доме, есть газ, вода, отопление, огород. Курю, спиртное не употребляю. Бывший шахтер, пенсионер с 50 лет. Хочу любить и быть любимым. Познакомлюсь с женщиной 50-58 лет, без вредных привычек, приятной внешности, согласной на переезд.

В. С., Ростовская обл., тел. 8-961-413-85-42

***

59 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид I группы по зрению (незрячий), перенес 3 операции на глазах. Не пью, не курю, живу со старенькой мамой, которой 84 года. Познакомлюсь с некурящей, непьющей женщиной 55-62 лет. Подробности по телефону.

Евгений Федорович, Невинномысск, Ставропольский край, тт. 8-928-356-15-36, 3-99-46 (дом.)

Некоторые мужчины предлагали развлекать меня по субботам и воскресеньям — таких я отшила

Я написала в газету объявление о том, что хочу познакомиться с мужчиной до 70 лет, так как не могу жить в одиночестве. Писала, а сама думала: кому я нужна? Но мне ответили 32 мужчины! В день было по 5-6 звонков. В процессе общения по телефону половина мужчин оказалась альфонсами, несколько человек не подошли по возрасту. Другие сказали, что боятся женщин, думают, мол, как бы не нарваться на аферистку. Некоторые предлагали развлекать меня по субботам и воскресеньям — таких я отшила сразу, сказав, что мне нужен человек для семьи. По телефону все мужчины такие милые, а как назначу встречу или приглашу к себе — включают «заднюю скорость» и прекращают общение.

Ну и где же вы, мужчины? Что же так боитесь знакомиться? Просто вы привыкли жить в одиночестве: захотел — поел, захотел — выпил. Женщину-то хочется всем, но страшно, что жена станет обузой. Так лучше жить одному, тихо и независимо? Не бойтесь знакомиться, не бойтесь подставить сильное плечо слабой женщине. В одиночестве так плохо жить: человек черствеет сердцем, перестает верить в хорошее. А я вот верю, что найдется и для меня смелый мужчина. А то жаль, что некому готовить борщи и разные вкусности.

С уважением и благодарностью отношусь к мужчинам, позвонившим мне. Спасибо всем, кто откликнулся.

В. С. Савченко, ул. К. Маркса, 33, с. Коршево, Бобровский р-н, Воронежская обл., 397731, тел. 8-960-133-26-93

Откликнется мужчина — будем жить как брат и сестра, а если женщина — станем подругами

Одиночество невыносимо в любом возрасте, но особенно оно ощущается в зрелые годы. Пусть откликнутся мужчина или женщина моего возраста (плюс-минус 4 года, в крайнем случае, 8 лет) с такой же одинокой судьбой, позабытые детьми и внуками, а может, и вовсе их не имеющие. Желательно, чтобы вы были из района Кавказских Минеральных Вод или из Абхазии. Не удивляйтесь, на это есть причины. Самое главное, чтобы у вас не было на уме никакой подлости. Стоит ли тратить на это уходящие годы? Ведь судьба нас и так обидела, обделив самым главным, что есть в человеческой жизни. Давайте встретим закат своей жизни в дружбе, заботе друг о друге, понимании! Много ли нужно в нашем возрасте? Думаю, что хуже не будет, если мы скрасим свое одиночество, общаясь друг с другом. Откликнется мужчина — будем жить как брат и сестра, а если женщина, то станем сестрами и подругами до конца жизни. Мне 58 лет, приятной внешности. Остальные вопросы обсудим по телефону или в письмах. Обговорим нашу дальнейшую судьбы и планы.

Валентина, Ставропольский край, тел. 8-918-871-09-50

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей, жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Отзовитесь!

Для Веры Егоровны Бондаревой, хочет познакомиться с женщиной, которую предали дети («Айболит» №23 за 2012 г.). Я тоже одинока, и судьбы наши похожи. Приглашаю вас к себе!

Н. М. Бабкова, ул. Южная, 5, с. Ореховка, Петровский р-н, Ставропольский край, 356525

ЛАПША из писем читателей

На нашей двери кто-то нацарапал слово «б...». Жена говорит, что это не про нее, но ходит грустная...

Алексей, Тюмень

Мой муж одно время руководил женским коллективом и очень часто стонал: «Лучше тридцать пьяных мужиков, чем десять деловых дам».

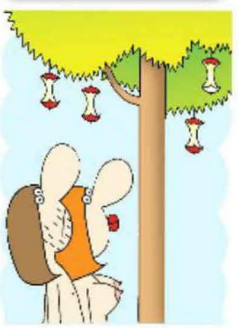
Евгения, Московская обл.

Любит меня жена, балует. Вот вчера купила костюм-тройку: трусы и два носка...

Андрей Р., Вологда

Первого мужа раздражало то, что я жизнерадостна. Веселость уничтожил. Второго — то, что не пью, не курю, сижу дома, симпатичная, добрая и незлобивая. Стукнул по голове несколько раз. Дополовине ушла. Я стала злой. Третьего мужа раздражает моя злопамятность, раздражительность, недоверие... Лучше бы он был первым.

Наталья, Смоленская обл.



Гороскоп с 21 августа по 3 сентября

Всё время не везёт? Попросите у везунчика хотя бы пуговицу!

ОВЕН Сейчас не время сачковать, халтурить и работать вполсилы, полагаться на авось, действовать наобум, идти туда, не знаю куда. Осень с дождями и ветрами еще не пришла, но простуда не дремлет. Осторожнее со сквозняками. Если с вечера почувствовали себя неважно, выпейте на ночь стакан горячего молока с медом, затем разрежьте головку лука пополам и натрите соком виски.

ТЕЛЕЦ Забудьте о проблемах и просто наслаждайтесь жизнью. Однако за чередой радостных событий не забывайте слушать организм. Осень хоть и золотая пора, но время обострений хронических заболеваний. И если у вас есть проблемы с желудком и кишечником, советуем налегать на семечки и орехи. Пейте соки с мякотью и теплое пиво, не больше 2 бокалов в неделю.

БЛИЗНЕЦЫ Если хотите, чтобы ваше настроение и самочувствие были на высоте, а отношения с друзьями и родственниками оставались безоблачными, откажитесь хотя бы на два дня от любых хлебобулочных изделий. Если не удержитесь от соблазна, съедите пирожок или пряник – в полной мере познаете, что такое подлость и людская зависть. Кроме того, в ближайшее время вероятны споры и ссоры, поломки телефона, техники.

РАК Не принимайте близко к сердцу информацию, которая придет по почте, она не повлияет на развитие событий в вашей жизни. Но звезды стараются уже который месяц докричаться до вас — здоровье слабое. Уважаемые Раки, вы совсем о нем забыли. Наш вам совет. Рано утром встаньте в центр комнаты, руки разведите в стороны. Почувствуйте, как ваше тело наполняется энергией космоса, и скажите: «Я очищаю свою кожу, кости, мышцы, кровь. Прошу об исцелении сердца (почек, печени, легких и т. д.)».

ЛЕВ Будьте внимательны к любым новостям, а также к снам и подсказкам судьбы: впереди перемены, о которых вы давно мечтали. Остроумие и чувство юмора помогут открыть любые двери. Все, что откладывали в дальний ящик, вытаскивайте на свет Божий. И еще один совет. Строго соблюдайте все приметы, связанные с деньгами, — не сидите на столе, не свистите дома, отремонтируйте протекающие краны (вместе с водой «утекают» и денежки).

ДЕВА Только благоразумие и осторожность позволят добраться вам до нужного места без особых проблем. Советуем обратить внимание на самый молчаливый и терпеливый орган — печень. Не вздумайте ее перегружать. На месяц откажитесь от спиртного, не употребляйте сильнодействующих лекарств. Вероятны вирусные инфекции, порезы, которые могут привести к заражению крови!

ВЕСЫ Конец лета перевернет вашу жизнь с ног на голову. Готовьтесь к череде непредсказуемых ситуаций, чрезвычайных происшествий, крутых поворотов и глобальных изменений. Собственно, здоровье тоже может подвести и выбить надолго из колеи. Звезды советуют обратить внимание на желчный пузырь. Если он вас когда-нибудь беспокоил, нужно для профилактики обострений болезней желчного пузыря в грушевый сезон съедать ежедневно по 2 груши после завтрака или выпивать по 1 стакану компота из груш без сахара натощак.

СКОРПИОН В ближайшее время лучше совсем не браться за дела, отсидевшись на пляже или на даче. Но если работать все же придется, то ограничьтесь минимумом привычных задач. Уже во второй половине сентября все пойдет на лад. Чтобы подготовить организм к холодам, советуем пить чай из клевера ежедневно по 1 стакану утром и вечером в течение месяца.

Попробуйте наладить работу кишечника и избавиться от запоров, принимая во время обеда смесь из 2 ст. ложек меда, овсяных хлопьев, двух тертых яблок и сока половины лимона.

СТРЕЛЕЦ Мечтаете о счастливой встрече? Высока вероятность того, что скоро она случится не с вами, а с вашей лучшей подругой, к тому же замужней. Не гневите судьбу даже в том случае, если она постоянно мешает вам. Знайте: все, что произойдет с вами в это время, послужит искуплением старых грехов. Если не будете так мрачно смотреть на жизнь, видеть в каждом встречном врага и недоброжелателя, не станете рвать и метать, когда наступят на ногу в общественном транспорте, — будете вознаграждены. Уже через две недели случится много радостных событий.

КОЗЕРОГ Помните пословицу: «Семь раз отмерь — один раз отрежь»? Поэтому тщательно продумывайте все, чем намерены заняться, особенно если это касается ремонта квартиры или переделки одежды. В противном случае вы испортите хорошую вещь. А еще советуем изменить маршрут, которым ежедневно ходите на работу, рынок, в магазин... Это изменит и вашу жизнь, причем к лучшему.

ВОДОЛЕЙ Научитесь решать проблемы сами. Вместо того чтобы бросаться на амбразуру в поисках счастья, уделите внимание здоровью. Если часто повышается давление, а сердце готово выпрыгнуть, залейте горсть абрикосовых косточек водой доверху и варите 30 минут, меняя старую воду на свежую каждые 10 минут. Косточки разделите на части по 5 штук и каждое утро съедайте по 1 части натощак.

РЫБЫ Звезды дают уникальный шанс проиграть различные варианты своей судьбы. Для кого-то основные действия будут разворачиваться во сне или в воображении, для других — в реальности. Не отчаивайтесь ни в коем случае! Основательно разбирайтесь во всех хитросплетениях судьбы. И еще один совет. Отыщите среди знакомых и друзей того, кто родился 30 апреля, и позаимствуйте у него немного благополучия. Как? Да очень просто. Выпросите у везунчика хотя бы пуговицу!

Люди и звери

ПОСТИРАЛИ КОШКУ

В Казани двухмесячная кошка Принцесса выдержала часовую стирку в машине-автомате.

Хозяйка Принцессы Ольга не заметила, как ее любимица запрыгнула в стиральную машину и, устроившись среди одежды, заснула. Женщина захлопнула дверцу, засыпала порошок и запустила устройство в работу. Когда стирка закончилась и Ольга открыла машинку, она увидела мокрую перепуганную Принцессу, запутавшуюся в паре джинсов, и тут же отправилась с перепуганным животным в ветклинику. К счастью, врачи не нашли у кошки опасных травм, назвав ее очень везучей.

ОЛЕНЬ СУРКУ ТОВАРИЩ

Работники одного из зоопарков Екатеринбурга заметили, что огромный четырехлетний олень по кличке Сенька ведет себя странно.

Животное пытается засунуть голову в лохань с водой, стоящую в его клетке, однако большие рога мешают ему это сделать. Когда Сенька, наконец, смог засунуть голову в свое корыто и поднял ее снова, люди увидели сурка, зажатого между зубами оленя. Сенька опустил бесчувственного грызуна на землю и начал осторожно трогать его копытом, видимо, пытаясь привести в сознание. В конце концов грызун пришел в себя и покинул жилище своего спасителя, скрывшись в ближайших зарослях. Это выглядело так трогательно: огромный и сильный олень, который своими рогами запросто протыкал автомобильные шины и которого побаивались многие служащие зоопарка, пришел на помощь маленькому зверьку, по неосторожности чуть не утонувшему в корыте.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

И-декс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
ГОНАРТРОЗ: ОЧЕНЬ БОЛЯТ КОЛЕНИ.

✓ **Такое бывает?**
ИНСУЛЬТ ОТ МИГРЕНИ.

✓ **На приёме у гастроэнтеролога**
ЖЖЁТ В ЖЕЛУДКЕ — СОДА НЕ ПОМОЖЕТ.

✓ **Ситуация**
УВИДЕЛ КРОВЬ — УПАЛ В ОБМОРОК.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-14145 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж: 180930 экз. Заказ 815. Объем: 5 п. л. Дата выхода в свет: 21.08.2013 г. Подписано в печать: 20.08.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают ООО «Кросс-Пресс» г. Алматы, ООО «АРПИ «Сибирь» г. Новосибирск

Общий тираж 232225 экз.

12+